Утверждаю :

Заведующий МБДОУ д\с №3 «Ивушка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В.Ручкина

Меню приготавливаемых блюд на 10 дней

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3 - 7 лет/

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N карты рецептуры ,сборник |
| Белки | Жиры | Угле воды |
| завтрак | Суп геркулесовый молочный | 150\200 | 4,99/6. 66 | 8.24/10.99 | 16.98/22.64 | 162.33/216.4 | 95Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006 № 29 |
| чай | 150/200 | 0,34/0.99 | 0\0 | 10.63/15,46 | 21.00/ 28.00 | 70 М.П.Могильный 2007№943 |
| Бутерброд с маслом | 25/5/ 35\5 | 2.01/2,81 | 3,87/3,97 | 12,13/16.96 | 91,33/114,66 | 1 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №1 |
| итого за завтрак |  | 335/450 | 9,34/12,46 | 14,11/17.66 | 39,74/55,06 | 274,66/ 359,06 |  |
| 2 завтрак | Фрукты (Яблоко ) | 100/100 | 0.3 | 0.4 | 10,3 | 47. | 154 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, 154 |
| обед | Суп картофельный с мясом и сметаной | 150/200 | 4,83/5,78 | 2.2/3 | 12,69/16, 83 | 98,39/1 35,52 | 38 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 №38 |
|  | Котлета мясная | 70/80 | 10,88/12,44 | 8.08/9,24 | 10,99/12,56 | 160.12/183,00 | 55 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,282 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Макароны с маслом | 120/150 | 4.08/5,1 | 6./7,5 | 22,8/28,5 | 420.79\526.4 | 99 Могильный М.П.,2007.309 |
| Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком | 40/60 | 1,18/1,57 | 3,81/5,08 | 2,93/3,9 | 50,25/67 | 53/1 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004 б\н |
|  | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,98/4,62 | 0,36/0,84 | 0,36/0,84 | 54,3/ 87 | 77 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
|  | Компот из свежезамороженной фруктовой (ягодгной)смеси | 150/200 | 0.78/1,04 | 0 | 20,22/26,96 | 52,48\61,86 | **Номер**  247 Сборник  «Сборн технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» г. Пермь |
| итого за обед |  | 560/760 | 21.73/28.55 | 19,75/24,66 | 70,92/88,26 | 804,64/ 1123,16 |  |
| полдник | Кисломолочный продукт ( кефир) | 150/200 | 4\4,4 | 4\ 5 | 6\8 | 89118 | 21 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004,№251 |
| пряник | 40/50 | 2.36/2,95 | 1.88/2.35 | 30/45 | 146,4/183 | 207 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Пермь 2012 год. |
| за полдник |  | 240/250 | 6,76/7,35 | 6,88/7,35 | 38/53 | 264,4/301 |  |
| Итого за день: |  | 1235\1560 | 38,13\48,66 | 41,14\50,07 | 158,96\206,62 | 1 306,7/ 1859,22 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2**  вторник | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Угле воды | Энергетическая ценность | N карты рецептуры |
| Завтрак | Каша жидкая молочная пшённая | 150/200 | 3,9/4,59 | 3,82/4,90 | 24,49/26,32 | 148,84/168,00 | 36  Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 185 |
| Чай | 150/200 | 0.15/0.20 | 0/0 | 10.50/14 | 21.00/28.00 | 70 М.П.Могильный 2007  №943 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 25 /5/10  35\5\15 | 4,33/6,29 | 6,82/8,4 | 12,13/16,96 | 127,33/168,66 | 2 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №3 |
| итого за завтрак |  | 360/455 | 8,38/11,08 | 10,64/13,3 | 47,12/57,28 | 297,17/364,66 |  |
| Второй завтрак | Сок овощной, фруктовый и ягодный | 100/100 | 0.5 | 0.1 | 10.2 | 46 | 85 Перевалова А.Я. Уральский региональный центр , 2012 , № 532 |
| обед | Щи из свежей капусты со сметаной с мясом | 150/200 | 1.36/1,7 | 3,85/4,82 | 5,35/6,69 | 75,60/ 100,00 | 23 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 №67 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели мясные | 60/80 | 7,58/8,95 | 5,69/6,94 | 3,88/4,93 | 101,24/134,8 | 73\74 Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006 №№111 |
| Рис | 120/150 | 2,99/3,74 | 4,89/6,11 | 30,09/37,61 | 180,56/225,7 | 243 Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006 №424 |
| Сметанный соус | 15\20 | 0,21/0,28 | 0,75/1 | 0,88/1.17 | 11,11/14,82 | 67 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, 354 |
| Кисель из натурального сока | 150/200 | 0,43/0,56 | 0,04/0,55 | 22,65/30,2 | 92,7/123,6 | 12 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, 382 |
| Хлеб ржаной | 30/50 | 1,98/4,62 | 0,36/0,84 | 0,36/0,84 | 54,3/126,7 | 77 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 525/720 | 14,55/19,85 | 15,58/20,26 | 63,21/81,44 | 501,51/702,62 |  |
| полдник | Какао с молоком | 150/200 | 3,15/ 3,87 | 2,72/3,39 | 12,96/17,82 | 89 /118 | 7Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №397 |
| Ватрушка | 60/70 | 4,8/5.6 | 3,69/4.3 | 20.98/24.48 | 156.3/182.3 | 28 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004 №289,314 |
| итого за полдник |  | 210/270 | 7,95/9,47 | 6,41/7,69 | 33,94/42,3 | 245,3/300,3 |  |
| Итого за день: |  | 1195/1545 | 31,88/41,4 | 32,83/41,45 | 154,47/201,22 | 1100,98/14 13,58 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | жиры | Угле воды | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150/200 | 3.45/4.59 | 3.38/4.90 | 21.23/26.32 | 129.16/168.00 | 46  Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 185, № 46 |
| чай | 150/200 | 0.15/0.20 | 0/0 | 10.50/14 | 21.00/28.00 | 70  М.П.Могильный 2007  №943 |
| бутерброд с маслом | 30/5/40/10 | 2.01/2.81 | 3.87/3.97 | 12.13/16.96 | 91.33/114.66 | 1 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №1 |
| итого за завтрак |  | 335/450 | 5.61/7.6 | 7.25/8.87 | 43.86/57.28 | 241.49/310.66 |  |
| Второй завтрак | Сок | 100/100 | 0.5 | 0.1 | 10.2 | 46 | 85 Перевалова А.Я. Уральский региональный центр , 2012 , № 532 |
| обед | Суп-лапша домашняя | 150/200 | 1.67/2.22 | 1.41/1.88 | 10.49/13.98 | 56/71.82 | 118, 86 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г. |
| бульон |  | 1.56\2.64 | 0.34\0.57 | 1.07\1.78 | 14.0\23 | 107«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г. |
| Куры отварные | 60/80 | 13.56/18.08 | 10.20/13.6 | 0 | 146.00/194.66 | 30 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,30 |
| Картофельное пюре | 120/150 | 2.45/2.86 | 3.84/4.48 | 16.35/10.07 | 109.80/128.1 | 27 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004, № 200 |
| Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком | 40/60 | 1.18/1.57 | 3.81/5.08 | 2.93/3.9 | 50.25/67 | 53/1 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004,б\н |
| Напиток из лимона | 150/200 | 0.11/0.15 | 0.01/0.013 | 18.32/24.43 | 72/96 | 3 Сборник Пермь. 2008 №282 |
| Хлеб ржаной | 30/50 | 1.98/4.62 | 0.36/0.84 | 0.36/0.84 | 54.3/126.7 | 77 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 550/760 | 20.91/29.66 | 20.31/27.073 | 40.21/53.29 | 4 99.15/6 88.18 |  |
| полдник | Какао с молоком | 150/200 | 3.15/3.87 | 2.72/3.39 | 12.96/17.82 | 89.00/118.00 | 7 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №397 |
| Пудинг творожный с сгущённым молоком | 100\15  120\20 | 13.78/16.78 | 18.23/22.19 | 29.39/35.78 | 346.64/422 | 49 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004, 128 |
| итого за полдник |  | 265/340 | 16.93/20.65 | 20.95/25.58 | 42.35/53.6 | 435.64/540.00 |  |
| Итого за день: |  | 1250/1650 | 44.45/58.91 | 48.71/61.723 | 146.62/186.17 | 12 29.28/1607.84 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4** | Наименование блюда | Вес блюда Вес блюда | Белки | жиры | Угле воды | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| завтрак | Вермишель молочная | 150/200 | 4.99/6.58 | 8.24/9.0 | 16.98/26.12 | 162.33/184.04 | 94\95  Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006, № 10 |
| чай | 150/200 | 2.34/2.99 | 2.00/2.79 | 10.63/15.46 | 21.00/ 28.00 | 70  М.П.Могильный 2007  №943 |
| Батон с маслом и с сыром | 25 /5/10  35\5\15 | 4.33/6.29 | 6.82/8.40 | 12.13/16.96 | 127.33/168.66 | 2 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №3 |
| итого за завтрак |  | 340/455 | 11.66/15.86 | 17.06/20.19 | 39.74/58.54 | 309.66/ 380.7 |  |
| Второй завтрак | Сок | 100/100 | 0.5 | 0.1 | 10.2 | 46 | 85 Перевалова А.Я. Уральский региональный центр , 2012 , № 532 |
| обед | Свекольник с мясом и со сметаной | 150/200 | 3.38/4.22 | 5.2/6.5 | 11.03/13.77 | 116.11/145 | 70 сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образованитеных учреждений, в 2-х частях- под ред. Доц.Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др.; Уральский региональный центр питания 2004г |
| Котлета рыбная ( рыба запечёная) | 60/80 | 16.27/21.7 | 4.67/6.23 | 3.88/5.17 | 123.95/165.27 | 61/62 Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006,43 |
| Картофельное пюре | 120/150 | 2.45/2.86 | 3.84/4.48 | 16.35/10.07 | 109.80/128.1 | 60 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011.№321 |
| Морковь тушёная | 50/ 60 | 1.41/1.69 | 1.52/1.82 | 4.15/4.97 | 35.2/42.24 | 81 Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006,№50 |
| Компот из с\ф | 150/200 | 0.78/1.04 | 0 | 20.22/26.96 | 80.58/107.44 | 126 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 |
| Хлеб ржаной | 30/50 | 1.98/4.62 | 0.36/0.84 | 0.36/0.84 | 54.3/126.7 | 77 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 560/760 | 26.27/36.13 | 15.59/19.87 | 55.99/61.78 | 519.93/714.75 |  |
| полдник | кефир | 200/200 | 4.4 | 5 | 8 | 118 | 21 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004,№251 |
| Пирог с повидлом, | 60/70 | 3.71/4.33 | 1.93/2.25 | 33.19/38.72 | 165/192.50 | 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, ДеЛи принт 2010 год |
| итого за полдник |  | 260/270 | 8.11/8.73 | 6.93/7.25 | 41.19/46.72 | 283/310.5 |  |
| Итого за день: |  | 1260/1585 | 47.04/61.72 | 39.77/47.50 | 147.12/177.24 | 1204.59/15 00.95 |  |
| ... |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 5**  пятница | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | жиры | Угле воды | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| завтрак | Каша манная молочная | 150/200 | 2,03/3,18 | 3,40/3,89 | 13,90/21,44 | 104,5/134 | 39 «Питание детей». Составитель Снигур М. И., Корешкова З. Т.,1988 г. |
| Кофейный напиток | 150/200 | 2,34/2.99 | 2,00/2,79 | 10.63/15,46 | 70.00/93.00 | 6 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. |
| Бутерброд с маслом | 25/5/ 35\5 | 2.01/2,81 | 3,87/3,97 | 12,13/16.96 | 91,33/114,66 | 1 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №1 |
| итого за завтрак |  | 335/450 | 6,38/8,98 | 9,27/10,65 | 35,66/53,86 | 265,83/341,66 |  |
| Второй завтрак | Фрукты  Яблоко свежее | 100/100 | 0.3 | 0.4 | 10,3 | 47. | 154 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, 154 |
| обед | Борщ со сметаной | 150/200 | 5,9/7,91 | 4,3/5,81 | 8,2/10,98 | 96/128 | 27 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с |
| Жаркое по домашнему | 160/ 230 | 1,9/2,81 | 4,9/7,1 | 16,5/22,8 | 181,18/277,34 | 52 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 №276 |
| салат из свеклы и зелёного горошка | 45/60 | 0,85/1,13 | 3,42/4,56 | 3.07/4.09 | 48/64 | 5 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004 №53 |
| Компот из свежезамороженной фруктовой (ягодгной)смеси | 150/200 | 0.78/1,04 | 0 | 20,22/26,96 | 52,48\61,86 | 247 Сбо 247 «Сборикн технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» |
| Хлеб ржаной | 30/50 | 1,98/4,62 | 0,36/0,84 | 0,36/0,84 | 54,3/126,7 | 77 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 535/760 | 11,41/17,5 | 12,98/18,31 | 48,35/65,67 | 460,06/703,48 |  |
| полдник | Чай | 150/200 | 0.15/0.20 | 0/0 | 10.50/14 | 21.00/28.00 | 70 М.П.Могильный 2007  №943 |
| Омлет натуральный    печенье | 60/80    15\30 | 4.71/6,28  1.125\2,25 | 5,4/7.25  1,44\2,88 | 1,92/2,56  11,16\22,32 | 75/100  62.5\125,1 | 75/76 Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях центр «Школьная книга» г. Москва 2006  609 Сборикн технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, под общ. Ред. А.Я. Перевалова 2013г. |
| итого за полдник |  | 225/310 | 5,985/8,73 | 6,84/10,13 | 23,58/38,88 | 158,5/253,1 |  |
| Итого за день: |  | 1195/1620 | 24,075/35,51 | 29,49/39,49 | 117,89/168,71 | 931,39/1345,24 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6**  понедельник | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | жиры | Угле воды | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| завтрак | Макароны с сыром | 150/200 | 1,79/1,99 | 1,64/1,89 | 5,09/6,34 | 141,08/153,24 | 42  Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 185, № 206 |
| Кофейный напиток | 150/200 | 2,34/2.99 | 2,00/2,79 | 10.63/15,46 | 70.00/93.00 | 6 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. |
| Бутерброд с маслом | 25\5 35\5 | 2.01/2,81 | 3,87/3,97 | 12,13/16.96 | 91,33/114,66 | 1 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №1 |
| итого за завтрак |  | 335/450 | 6,14/7,79 | 7,51/8,65 | 27,85/38,76 | 302,41/360,9 |  |
| Второй завтрак | Фрукты  Яблоко свежее | 100/100 | 0.3 | 0.4 | 10,3 | 47 | 154 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, 154 |
| обед | суп картофельный с бобовыми | 150/200 | 3,75/5 | 3,15/4.21 | 9,7/13,06 | 94,25/1 30 | 26 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 №81 |
| бульон |  | 1.56\2.64 | 0.34\0.57 | 1.07\1.78 | 14.0\23 | 107«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г. |
| Плов с мясом | 160\230 | 15.11\22.22 | 12.75\18.61 | 26.75\39.08 | 281.6\412.85 | 7.9 Сборник Могильный М.П., Тутельян В.А.2011№304 |
| Салат из свеклы | 45\60 | 0.64\0.86 | 2.74\3.65 | 3.76\5.01 | 42.25\56.34 | 19  Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 №33 |
| Кисель из натурального сока | 150/200 | 0,43/0,56 | 0,04/0,55 | 22,65/30,2 | 92,7/123,6 | 12 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 3382 |
| Хлеб пшеничный | 30/70 | 2,5/5,6 | 0.32/0.72 | 15,4/34,4 | 74,6/176,6 | 76 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 535/760 | 21.98 /26,62 | 18.31/27, 73 | 66, 6/ 111.61 | 571.4/ 876.39 |  |
| полдник | Кисломолочный продукт ( кефир) | 200/200 | 4,4 | 5 | 8 | 118 | 21 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004,№251 |
| Бутерброд с повидлом | 40\15  50\15 | 2,03/2,7 | 3,21/4,28 | 22,55/30,06 | 127,63/170,17 | 78 Сборник Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 |
| итого за полдник |  | 255/265 | 6,43/7,1 | 8.21/9,28 | 30,55/38,06 | 245,63/288,17 |  |
| Итого за день: |  | 12 25/1575 | 32,39/42,62 | 32,17/38,82 | 135,55/177,34 | 1138,31/1 538,27 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 7**  вторник | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | жиры | Угле воды | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| завтрак | Каша рисовая молочная | 150/200 | 5,23/6.98 | 7.8/10.4 | 18,757/25. | 166,8/222,38 | 97  Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006, № 33 |
| Чай | 150/200 | 0.15/0.20 | 0/0 | 10.50/14 | 21.00/28.00 | 70 М.П.Могильный 2007 № 943 |
| Бутерброд с маслом | 25\5 35\5 | 2.01/2,81 | 3,87/3,97 | 12,13/16.96 | 91,33/114,66 | 1 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №1 |
| итого за завтрак |  | 335/450 | 7,39/9,99 | 11,67/14,37 | 41,387/55.96 | 279,13/365,04 |  |
| Второй завтрак | Фрукты  Яблоко свежее | 100/100 | 0.3 | 0.4 | 10,3 | 47 | 154 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, 154 |
| обед | Свекольник со сметаной | 150/200 | 3.38/4.22 | 5.2/6.5 | 11.03/13.77 | 116.11/145 | 35,36 Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в  дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. – 183 с. |
|  | бульон |  | 1.56\2.64 | 0.34\0.57 | 1.07\1.78 | 14.0\23 | 107«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г. |
|  | гуляш | 60/80 | 4,5/6 | 7,6/10.42 | 2,47/4.28 | 123,6/164,8 | 35 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004, №152 |
| макароны | 120\150 | 4.08/5,1 | 6./7,5 | 22,8/28,5 | 420.79\526.4 | 99 Могильный М.П.,2007.309 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из с/ф | 150/200 | 0.78/1,04 | 0 | 20,22/26,96 | 80,58/107.44 | 126 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 |
| Хлеб пшеничный | 30/70 | 2,5/5,6 | 0.32/0.72 | 15,4/34,4 | 74,6/176,6 | 76 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 510/700 | 14,16/21,36 | 18,09/24,04 | 61,72/101,31 | 818,89/1121 |  |
| полдник | Чай | 150/200 | 0.15/0.20 | 0/0 | 10.50/14 | 21.00/28.00 | 70 М.П.Могильный 2007  943 |
| Оладьи со сгущённым молоком | 60\12  80\17 | 0,56/0,75 | 0,4/0,57 | 5,22/6,97 | 189\ 252 | 44 Москав Дели принт 2005 №401 |
|  |  | 40/50 | 2.36/2,95 | 1.88/2.35 | 30/45 | 200\280 |  |
| итого за полдник |  | 235/310 | 3,07/3,9 | 2,28/2,92 | 45,72/65,97 |  |  |
| Итого за день: |  | 1180/1560 | 24,92/35,55 | 32,44/ 41,73 | 159,27/233,54 | 1345,95/1811,41 |  |
| ... |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 8** | Наименование блюда | Вес блюда | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150/200 | 3.45/4.59 | 3.38/4.90 | 21.23/26.32 | 129.16/168.00 | 38  Могильный М.П., Тутельян В.А.2011№46 |
| Кофейный напиток | 150/200 | 2,34/2.99 | 2,00/2,79 | 10.63/15,46 | 70.00/93.00 | 6 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. |
| Бутерброд с маслом и сыром | 25 /5/10  35\5\15 | 4,33/6,29 | 6,82/8,4 | 12,13/16,96 | 127,33/168,66 | 2 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №3 |
| итого за завтрак |  | 340/455 | 10,12/13,87 | 12,2/16,09 | 43,99/58,74 | 326,49/429,66 |  |
| Второй завтрак | Сок | 100/100 | 0.5 | 0.1 | 10.2 | 46 | 85 Перевалова А.Я. Уральский региональный центр , 2012 , № 532 |
| обед | Суп с мучными клецками | 150/200 | 1.3/1,65 | 1.86/2,48 | 4,65/6,20 | 51,9/69,20 | 31-32 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 385 |
| Мучные клецки | 20/25 | 0.78/0.98 | 0.65/0.81 | 3,83/4,79 | 24,3/30,37 | Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №120 |
| Суфле из птицы | 60/5/80/5 | 6,4/8,5 | 9,6/12,8 | 2,9/3,9 | 214,5/286 | 42 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004, 3183 |
| Картофельное пюре | 120/150 | 2.45/2.86 | 3.84/4.48 | 16.35/10.07 | 109.80/128.1 | 60 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011.№321 |
| Компот из свежезамороженной фруктовой (ягодгной)смеси | 150/200 | 0.78/1,04 | 0 | 20,22/26,96 | 52,48\61,86 | 247247  247 «Сборн технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» |
| Хлеб пшеничный | 30/70 | 2,5/5,6 | 0.32/0.72 | 15,4/34,4 | 74,6/176,6 | 76 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 535/730 | 14,17/20,74 | 26,95/22,47 | 55,11/86,39 | 533,48/778,61 |  |
| полдник | Чай | 150/200 | 0.15/0.20 | 0/0 | 10.50/14 | 21.00/28.00 | 70 М.П.Могильный 2007 №  943 |
| Запеканка творожная | 70\100 | 14,03/21,05 | 9,64/14,46 | 13,72/20,58 | 197,6/294,4 | 46 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 № 237 |
| Соус молочный сладкий | 10\20 | 0,19/0,38 | 0,45/0,9 | 1,32/2,64 | 10,15/20,30 | 65 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011.№ 351 |
| итого за полдник |  | 240/340 | 14,37/21,63 | 10,09/15,36 | 25,54/37,22 | 228,75/342,7 |  |
| Итого за день: |  | 1215/1625 | 39,66/57,24 | 49,44/54,12 | 144,84/202,55 | 1134,72/16 00,97 |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| завтрак | Каша молочная жидкая гречневая | 150/200 | 3.2\3.71 | 3.40\5.01 | 21.9\28.83 | 154.45\207.5 | 40  Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 №185 |
| Кофейный напиток | 150/200 | 2,34/2.99 | 2,00/2,79 | 10.63/15,46 | 70.00/93.00 | 6 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 №395 |
| Бутерброт с маслом с сыром | 30-4-9\  40-5-14 | 4,33/6,29 | 6,82/8,4 | 12,13/16,96 | 127,33/168,66 | 2 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №3 |
| итого за завтрак |  | 343/459 | 9.87\12.99 | 12.22\16.2 | 44.66\61.25 | 351.78\469.16 |  |
| Второй завтрак | сок | 100/100 | 0.5 | 0.1 | 10.2 | 46 | 85 Перевалова А.Я. Уральский региональный центр , 2012 , № 532 |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 150/200 | 1. 92/ 4.3 | 4/ 5.12 | 6,35/7,69 | 75,60/ 100,00 | 23 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011№ 67 |
| Котлета рыбная ( рыба запечёная) | 60/80 | 16.27/21.7 | 4.67/6.23 | 3.88/5.17 | 123.95/165.27 | 61/62 Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006,43 |
| Картофельное пюре | 120/150 | 2.45/2.86 | 3.84/4.48 | 16.35/10.07 | 109.80/128.1 | 60 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011.№321 |
| Морковь тушёная | 50/ 60 | 1.41\1.69 | 1.52\1.82 | 4.15\4.97 | 35.2\42.24 | 81 Л.Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006,№50 |
| Компот из свежезамороженной фруктовой (ягодгной)смеси | 150/200 | 0.78/1,04 | 0 | 20,22/26,96 | 52,48\61,86 | 247 247 247  «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» |
| Хлеб пшеничный | 30/70 | 2.5\5.6 | 0.32\0.72 | 15.4\34.4 | 74.6\177.6 | 76 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 560/765 | 16.67\23.786 | 14\17.8 | 67.308\90.874 | 457.78\660.38 |  |
| полдник | Чай с сахаром |  | 0.15/0.20 | 0/0 | 10.50/14 | 21.00/28.00 | 70 М.П.Могильный 2007 №  943 |
| Салат из свеклы | 45\60 | 0.64\0.86 | 2.74\3.65 | 3.76\5.01 | 42.25\56.34 | 19 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,№33 |
| Яйцо варёное |  | 5.1\5.1 | 4.6\4.6 | 0.3\03 | 63\63 | 8 Могильный М.П., Тутельян В.А.2005 №209 |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.5\5.6 | 0.32\0.72 | 15.4\34.4 | 74.6\177.6 | 76 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за полдник |  | 235/300 | 5.89\6.16 | 7.34\8.25 | 14.56\19.31 | 126.25\147.34 |  |
| Итого за день: |  | 13 38/ 1724 | 33.43\ 43.936 | 33.76\42.45 | 146.728\187.634 | 10 05.81\ 1 3 53.88 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 10** | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | жиры | Угле воды | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 150/200 | 4.99\6.66 | 8.24\10.99 | 16.98\22.64 | 162.33\216.4 | 95  .Е.Курнешова Организация питания детей в дош ор. 2006,№29 |
| чай | 150/200 | 0.15/0.20 | 0/0 | 10.50/14 | 21.00/28.00 | 70 М.П.Могильный 2007 №  943 |
| бутерброд с маслом | 25\5 35\5 | 2.01/2,81 | 3,87/3,97 | 12,13/16.96 | 91,33/114,66 | 1 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №1 |
| итого за завтрак |  | 335/450 | 7.15\9.67 | 12.11\14.96 | 39.61\53.6 | 244.66\\359.06 |  |
| Второй завтрак | Фрукты | 200\200 | 0.3 | 0.4 | 10,3 | 47. | 154 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, 154 |  |
| обед | Рассольник лениградский ( на мясном бульоне) | 150/200 | 1.82\ 4.22 | 3.40\ 5.16 | 10.95\ 15 | 84.45\ 119.60 | 24 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011 № 75  107 |
| бульон |  | 1.56\2.64 | 0.34\0.57 | 1.07\1.78 | 14.0\23 | 107«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г. |
| Голубцы ленивые с мясом | 160\230 | 13.158\16.8 | 13.176\16.8 | 16.812\21.5 | 239.778\306 | 94 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011, №94 |
| Напиток лимонный | 150/200 | 0.11\0.15 | 0.01\0.013 | 18.32\24.43 | 72\96 | 3 Сборник Пермь. 2008 №282 |
| Хлеб пшеничный | 30/70 | 2.5\5.6 | 0.32\0.72 | 15.4\34.4 | 74.6\177.6 | 76 Могильный М.П., Тутельян В.А.2011,б.н |
| итого за обед |  | 490/ 700 | 18.588\2687. | 16.706\21.623 | 61. 55\\95. 38 | 4 72.828\6 99.2 |  |
| полдник | кефир | 200/200 | 4.4 | 5 | 6\8 | 118 | 21 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004,№ 251 |
| ватрушка | 60/70 | 4,8/5.6 | 3,69/4.3 | 20.98/24.48 | 156.3/182.3 | 28 Коровка Л.С.Уральский региональный центр , 2004 №289,314 |
| итого за полдник |  | 260/270 | 9.2\10 | 8.69\9.3 | 26.98\32.48 | 274.3\300.3 |  |
| Итого за день: |  | 1285/ 1620 | 31.898\44.2 | 37. 706\ 46.283 | 138. 44\ 1 60.98 | 1058.788\ 1 405.56 |  |
| ... |  |  |  |  |  |  |  |

Вес белки жиры углеводы

Итого за весь период : 12763\ 16 399 347.873\469.756 411.12\463.646 1472.878 \1922.004

Энергетическая ценность : 11  309.128 \ 15 313.87