



**ПРИМЕРНОЕ**  
**циклическое меню для детей**  
**дошкольного возраста**  
**(возрастная группа с 3 до 7 лет)**

*с в. 02. 232 по 20. 02. 232*

**Наименование сборника рецептов:**  
**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий**  
**для питания детей в дошкольных учреждениях**  
**/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2012.-584 с.**



## 1 день

Борник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	0,00	6,4	7,6	27,8	205,5	0,2	0,2	0,0	1,5	71,2	56,0	159,7	1,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,6	8,0	15,4	152,4	0,0	0,1	0,0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	11,2	15,6	53,2	399,6	0,2	1,4	0,0	1,6	177,1	67,0	233,9	2,2
<b>II Завтрак</b>																
2008		ЯБЛОКИ	100	0,00	1,0	0,1	5,5	28,0	0,0	4,0	2,0	0,5	40,8	30,4	44,0	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,1	5,5	28,0	0,0	4,0	2,0	0,5	40,8	30,4	44,0	0,8
<b>Обед</b>																
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	18,5	18,6	45,7	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0,0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	0,00	10,4	9,8	25,7	240,9	0,1	5,9	2,6	1,0	14,6	23,9	167,3	2,9
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,00	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2008		КАПУСТА КВАШ	50	0,00	0,4	0,1	0,9	6,5	0,0	2,5	0,0	0,0	11,5	7,0	12,0	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	22,0	20,4	113,2	739,7	0,5	24,6	2,8	3,2	113,4	95,3	374,0	7,2
<b>Полдник</b>																
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008	435	СОК	180	0,00	5,4	1,8	7,6	72,0	0,0	0,9	0,0	0,0	223,2	25,2	165,6	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	6,2	2,8	30,8	178,2	0,0	0,9	0,0	0,0	228,0	28,2	176,4	0,5
Всего за день:				0,00	40,4	38,9	202,7	1345,5	0,7	30,9	4,8	5,3	559,3	220,9	828,3	10,7
Сбалансированность:					1	1,0	5,0									



2 день

Корректировка рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>																	
2012	404	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	200	0,00	1,2	3,3	10,1	75,1	0,0	0,0	0,0	0,4	10,7	3,8	9,8	0,1	
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,6	8,0	15,4	152,4	0,0	0,1	0,0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4	
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3	
Итого за прием пищи:				0,00	6,0	11,3	35,5	269,2	0,0	1,2	0,0	0,5	116,6	14,8	84,0	0,8	
<b>II Завтрак</b>																	
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7	
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7	
<b>Обед</b>																	
2012	62	БОРЩ С О СМЕТАНОЙ	200	0,00	8,1	9,7	11,9	169,1	0,0	10,0	0,2	2,0	46,1	32,6	102,5	2,0	
2012	304	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	38,6	42,0	33,9	668,2	0,1	2,7	0,5	0,9	41,9	60,0	370,6	3,6	
2008		КАША ПЕРЛОВАЯ	50	0,00	0,4	0,1	0,9	6,5	0,0	2,5	0,0	0,0	11,5	7,0	12,0	0,3	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5	
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	51,9	53,0	92,2	1055,7	0,2	15,2	0,7	3,7	119,7	112,3	537,7	7,7	
<b>Полдник</b>																	
2008		БУТЕРБРО С СЫРОМ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2	
Итого за прием пищи:				0,00	7,3	7,3	30,6	219,4	0,1	0,9	0,0	0,0	192,3	26,2	156,6	0,8	
Итого за день:				0,00	65,6	72,0	195,0	1695,3	0,3	20,7	0,7	4,7	443,3	160,8	788,8	11,0	
балансированность:					1	1,1	3,0										



## 3 день

Борник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	200	0,00	5,5	5,1	16,0	131,6	0,1	0,8	0,0	0,3	157,8	19,3	117,4	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,6	8,0	15,4	152,4	0,0	0,1	0,0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	1,4	1,2	20,2	96,3	0,0	0,9	0,0	0,0	54,9	6,3	40,5	0,9
того за прием пищи:				0,00	11,5	14,3	51,6	380,3	0,1	1,8	0,0	0,4	307,0	33,0	228,4	1,6
<b>II Завтрак</b>																
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
того за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>																
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	0,00	5,1	3,6	14,9	112,8	0,1	4,8	0,2	0,2	40,0	30,4	111,2	1,5
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	0,00	2,2	4,4	25,5	150,0	0,0	0,0	0,0	0,7	10,0	16,0	49,0	0,4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	0,00	11,6	18,0	5,9	230,7	0,0	0,6	0,0	0,5	52,0	14,0	123,0	1,1
2012		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,00	1,0	2,9	5,2	51,9	0,0	9,2	0,0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
того за прием пищи:				0,00	24,7	30,1	97,0	757,3	0,3	14,6	0,2	3,6	148,4	81,0	350,5	5,4
<b>Полдник</b>																
2008		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	25,2	171,0	0,0
		ПИРОЖОК С АБРИКОСОМ	40	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
того за прием пищи:				0,00	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	25,2	171,0	0,0
всего за день:				0,00	40,3	47,2	163,8	1267,0	0,5	19,7	0,2	4,1	678,4	143,2	756,9	8,4
балансированность:					1	1,2	4,1									



4 день

Борник щептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	5,0	5,1	30,7	188,9	0,2	0,0	0,0	1,3	17,2	34,9	94,8	1,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,00	1,1	8,4	7,5	110,0	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	2,0	12,0	0,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	6,3	13,5	48,2	340,6	0,2	1,1	0,1	1,7	32,8	40,5	110,5	1,7
<b>II Завтрак</b>																
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
<b>Обед</b>																
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	1,5	4,0	7,2	71,6	0,0	9,8	0,2	1,8	33,3	17,4	34,2	0,8
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,4	8,9	34,9	241,6	0,1	0,0	0,0	1,3	9,7	7,4	41,6	0,9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	16,8	17,4	13,3	276,4	0,1	0,7	0,1	0,3	39,0	24,3	167,4	1,9
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,00	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	29,4	33,3	104,4	841,8	0,3	11,0	0,3	4,2	115,8	65,7	308,2	5,5
<b>Полдник</b>																
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,00	6,8	5,8	30,8	204,1	0,1	0,9	0,0	0,0	186,9	22,9	144,6	0,4
Итого за день:				0,00	42,9	53,0	220,1	1537,5	0,6	16,4	0,4	6,4	350,2	136,6	573,8	9,3
Балансированность:					1	1,2	5,1									



## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	200	0,00	6,5	5,8	21,0	163,4	0,1	0,7	0,0	0,1	152,8	19,6	125,0	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,6	8,0	15,4	152,4	0,0	0,1	0,0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	11,3	13,8	46,4	357,5	0,1	1,9	0,0	0,2	258,7	30,6	199,2	1,1
<b>II Завтрак</b>																
2008	442	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>																
2012	77	СУП ПОЛЕВОЙ	200	0,00	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1,0	19,8	23,6	55,1	1,0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,00	23,8	23,1	20,7	386,2	0,2	10,9	0,0	0,9	24,7	50,4	250,4	4,0
2012	162	СВЕКЛА, ОТВАРНАЯ	60	0,00	1,3	4,1	5,8	66,4	0,0	3,0	0,2	1,1	34,3	12,8	32,4	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	31,8	30,7	87,6	755,1	0,4	21,6	0,4	3,8	99,0	99,5	390,5	7,3
<b>Полдник</b>																
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	0,00	3,0	8,4	32,9	217,6	0,1	9,6	0,1	0,6	12,8	6,4	28,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	6,6	11,4	47,9	319,5	0,1	10,2	0,1	0,6	130,7	27,1	119,0	0,5
Итого за день:				0,00	50,2	56,0	191,8	1475,1	0,6	35,7	0,5	4,7	495,4	161,2	715,7	10,3
Балансированность:					1	1,1	3,8									



6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	0,00	5,5	5,1	16,0	131,6	0,1	0,8	0,0	0,3	157,8	19,3	117,4	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,6	8,0	15,4	152,4	0,0	0,1	0,0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	10,3	13,1	41,4	325,7	0,1	2,0	0,0	0,4	263,7	30,3	191,6	1,0
<b>II Завтрак</b>																
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
<b>Обед</b>																
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0,00	1,9	4,1	13,2	97,8	0,1	5,4	0,2	2,0	20,2	19,9	51,7	0,8
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,6	5,9	38,5	222,0	0,0	0,0	0,0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5
2012	245	КУРИЦА ПОРЦИОННАЯ	80	0,00	14,4	4,4	0,2	96,9	0,1	0,5	0,0	0,9	22,1	25,3	176,3	0,5
2008		КАПУСТА КВАШ	25	0,00	0,2	0,0	0,4	3,3	0,0	1,3	0,0	0,0	5,8	3,5	6,0	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	24,9	15,6	97,8	631,9	0,3	7,2	0,2	4,0	72,9	85,5	359,9	3,8
<b>Полдник</b>																
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,9	4,5	0,3	60,7	0,0	0,0	0,1	0,8	19,7	4,3	68,9	0,9
2012	45		60	0,00	0,8	3,6	4,9	55,9	0,0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,00	0,2	0,1	14,6	58,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	3,9	7,8	1,0
Итого за прием пищи:				0,00	5,9	8,2	19,8	174,8	0,0	2,5	0,3	2,4	39,1	19,5	101,1	2,6
Итого за день:				0,00	41,5	37,3	195,7	1283,4	0,4	15,1	0,5	7,3	390,4	142,8	663,1	9,1
Балансированность:					1	0,9	4,7									



## 7 день

Борник цептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННО	200	0,00	5,5	5,1	16,0	131,6	0,1	0,8	0,0	0,3	157,8	19,3	117,4	0,3
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,6	8,0	15,4	152,4	0,0	0,1	0,0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	10,3	13,1	41,4	325,7	0,1	2,0	0,0	0,4	263,7	30,3	191,6	1,0
<b>II Завтрак</b>																
2008	442	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>																
2010	68	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	1,9	6,3	10,1	104,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	0,00	6,2	6,2	30,1	200,8	0,1	1,0	0,0	0,8	101,9	32,0	158,1	1,9
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	11,5	13,4	7,5	196,0	0,0	0,4	0,1	0,2	12,2	11,5	97,0	1,0
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,00	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1
2008		КАПУСТА КВАШ	50	0,00	0,4	0,1	0,9	6,5	0,0	2,5	0,0	0,0	11,5	7,0	12,0	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	25,7	29,0	97,5	759,6	0,2	4,4	0,1	1,8	159,4	67,1	332,1	5,1
<b>Полдник</b>																
2008		ПРЯНИКИ	30	0,00	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2
2008		СОК	180	0,00	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	25,2	171,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	5,4	4,1	27,9	196,2	0,1	1,3	0,0	0,0	219,3	27,9	186,0	0,2
Итого за день:				0,00	41,9	46,3	176,7	1324,5	0,4	9,7	0,1	2,3	649,4	129,3	716,7	7,7
Балансированность:					1	1,1	4,2									



## 8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	413	КАША МОЛ ЖИДКАЯ РИСОВАЯ	200	0,00	6,4	7,6	27,8	205,5	0,2	0,2	0,0	1,5	71,2	56,0	159,7	1,5
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0,00	2,4	9,2	15,5	153,4	0,0	0,0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	9,0	16,8	53,3	400,6	0,2	1,3	0,1	1,7	89,7	63,5	184,8	2,1
<b>II Завтрак</b>																
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,00	1,0	0,1	5,5	28,0	0,0	4,0	2,0	0,5	40,8	30,4	44,0	0,8
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,1	5,5	28,0	0,0	4,0	2,0	0,5	40,8	30,4	44,0	0,8
<b>Обед</b>																
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	2,9	3,4	12,5	92,0	0,0	0,8	0,2	0,3	14,4	7,2	24,8	0,5
2012	304	КАША ПШЁННАЯ	200	0,00	38,6	42,0	33,9	668,2	0,1	2,7	0,5	0,9	41,9	60,0	370,6	3,6
2012	135	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	0,00	1,9	2,0	13,7	86,3	0,0	3,6	0,0	0,2	39,0	17,1	38,3	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	48,2	48,6	105,6	1058,4	0,2	7,1	0,7	2,2	115,5	97,0	486,3	7,2
<b>Полдник</b>																
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	0,00	4,5	7,7	35,8	230,6	0,1	0,0	0,0	1,8	10,7	7,0	37,6	0,4
2008	435	МОЛОКО	180	0,00	5,4	1,8	7,6	72,0	0,0	0,9	0,0	0,0	223,2	25,2	165,6	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,9	9,5	43,4	302,6	0,1	0,9	0,0	1,8	233,9	32,2	203,2	0,4
Итого за день:				0,00	68,1	75,0	207,7	1789,6	0,6	13,3	2,8	6,2	479,9	223,1	918,3	10,5
Балансированность:					1	1,1	3,1									



## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	402	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,6	4,0	7,6	68,5	0,0	0,0	0,0	1,7	8,0	5,3	10,9	0,1
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0,00	2,4	9,2	15,5	153,4	0,0	0,0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	3,2	13,2	33,1	263,6	0,0	1,1	0,1	1,9	26,5	12,8	36,0	0,7
<b>II Завтрак</b>																
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	36,7	151,0	0,0	3,4	0,0	0,5	14,7	7,5	10,5	1,7
<b>Обед</b>																
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	0,00	5,0	2,4	14,4	100,0	0,1	7,4	0,2	1,2	25,6	28,0	90,4	1,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	26,0	78,0	0,6
2008	314	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	80	0,00	14,9	11,4	13,6	216,0	0,1	12,8	0,1	2,9	65,6	30,4	131,2	1,6
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,00	0,9	1,8	3,5	40,3	0,0	0,5	0,0	0,0	13,6	3,9	12,4	0,1
2008		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	0,4	0,1	0,9	6,5	0,0	2,5	0,0	0,0	11,5	7,0	12,0	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	29,6	21,5	115,6	780,7	0,3	23,2	0,3	5,2	147,5	108,0	376,6	5,4
<b>Полдник</b>																
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	117,9	20,7	91,0	0,5
Итого за прием пищи:				0,00	5,9	5,9	37,3	227,0	0,0	0,6	0,0	0,0	126,6	26,7	118,0	1,1
Итого за день:				0,00	39,1	41,0	222,7	1422,3	0,3	28,3	0,4	7,6	315,3	155,0	541,1	8,9
Балансированность:					1	1,0	5,7									



## 10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	6,5	5,8	21,0	163,4	0,1	0,7	0,0	0,1	152,8	19,6	125,0	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,6	8,0	15,4	152,4	0,0	0,1	0,0	0,1	94,3	7,4	70,5	0,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,00	0,2	0,0	10,0	41,7	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,6	3,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,00	11,3	13,8	46,4	357,5	0,1	1,9	0,0	0,2	258,7	30,6	199,2	1,1
<b>II Завтрак</b>																
2008	442	СОК	100	0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
Итого за прием пищи:				0,00	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4
<b>Обед</b>																
2012	58	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	0,00	1,7	4,1	12,3	93,0	0,0	5,6	0,2	1,8	27,9	22,8	46,3	1,1
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	18,6	16,7	27,4	336,1	0,0	22,2	0,0	0,8	67,8	46,2	205,0	3,4
2008		КАПУСТА КВАШ	50	0,00	0,4	0,1	0,9	6,5	0,0	2,5	0,0	0,0	11,5	7,0	12,0	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	2,5	0,3	16,1	77,5	0,1	0,0	0,0	0,8	6,8	7,2	33,1	1,5
2008		БАТОН	30	0,00	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	25,5	22,1	86,1	647,5	0,1	30,3	0,2	3,4	127,4	88,7	315,9	6,6
<b>Полдник</b>																
2012		БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40	0,00	2,4	9,2	15,5	153,4	0,0	0,0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,00	0,2	0,1	14,6	58,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	3,9	7,8	1,0
Итого за прием пищи:				0,00	2,6	9,3	30,1	211,6	0,0	0,0	0,1	0,2	11,8	7,8	29,2	1,3
Итого за день:				0,00	39,9	45,3	172,5	1259,6	0,2	34,2	0,3	3,9	404,9	131,1	551,3	10,4
Балансированность:					1	1,1	4,3									



Прошнуровано, пронумеровано и  
заверено печатью

*Венедиктова*

(подпись)

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
«Солнышко» городского округа Судак

Д.О.Новикова  
«Солнышко»

