

МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 15 «Радуга» г. Улан-Удэ общеразвивающего вида  
670018, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, пос. Аэропорт, дом № 33,  
тел (факс): 8(3012)22-67-94, e-mail: mdouraduga15@mail.ru

## АССОРТИМЕНТ БЛЮД ПРИМЕРНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАЕНИЕМ



Заведующий \_\_\_\_\_

А.Н. Базарова

«01» сентября 2024 г.

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** сад, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                    |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша ячневая на молоке<br>жидкая   | 200                    | 7.2                  | 4.0  | 39.60 | 222.0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                 | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 7              | Сыр                                | 10                     | 2.32                 | 2.95 | -     | 34.2                                  |
|                             | 411            | Чай с сахаром                      | 200                    | 0.4                  | 0.1  | 21.6  | 84.4                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                      | <b>430</b>             |                      |      |       | <b>499.5</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>              |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Сок фруктовый                      | 200                    | -                    | -    | 20.0  | <b>45.0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                        |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 95             | Суп гречневый на<br>мясном бульоне | 200                    | 40.0                 | 80.0 | 53.0  | 300.0                                 |
|                             | 335            | Макароны отварные                  | 150                    | 5.1                  | 7.5  | 28.5  | 302.5                                 |
|                             | 304            | Ежики мясные в<br>томатном соусе   | 70/10                  | 7.0                  | 17.5 | 14.7  | 245.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                    | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                     | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15.2  | 98.0                                  |
|                             | 394            | Компот из сушеных<br>фруктов       | 180                    | 0.39                 | 0.23 | 24.3  | 134.0                                 |
|                             |                | <b>Итого:</b>                      | <b>670</b>             |                      |      |       | <b>897.5</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                     |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 437/501        | Булочка с сахаром                  | 100                    | 5.9                  | 19.4 | 54.5  | 413.6                                 |
|                             | 413            | Чай с молоком                      | 180                    | 0.06                 | 0.02 | 8.3   | 98.0                                  |
|                             |                | Фрукт                              | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | Конфета                            | 0,02                   | 0.8                  | 5    | 12.0  | 98                                    |
|                             |                | <b>Итого:</b>                      | <b>380.02</b>          |                      |      |       | <b>665.6</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                    |                        |                      |      |       | <b>2107.6</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша ячневая на молоке жидкая     | 150                    | 5.4                  | 3.0  | 29.7  | 166.5                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 7              | Сыр                               | 8                      | 1.8                  | 2.2  | -     | 27.4                                  |
|                             | 411            | Чай с сахаром                     | 150                    | 0.03                 | 0.01 | 16.2  | 62.6                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | 348                    |                      |      |       | <b>415,4</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Сок фруктовый                     | 200                    | -                    | -    | 20.0  | <b>45.0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 95             | Суп гречневый                     | 150                    | 5.16                 | 5.04 | 8.6   | 134.0                                 |
|                             | 335            | Макароны отварные                 | 110                    | 3.4                  | 5.0  | 19.0  | 252.0                                 |
|                             | 304            | Ежики мясные в томатном соусе     | 60/10                  | 6.0                  | 15.0 | 12.6  | 210.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 8.4   | 42.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 10.2  | 49.0                                  |
|                             | 394            | Компот из сушеных фруктов         | 150                    | 0.33                 | 0.02 | 20.32 | 102.0                                 |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | 510                    |                      |      |       | <b>789,0</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 437/501        | Булочка с сахаром                 | 100                    | 5.9                  | 19.4 | 54.5  | 413.6                                 |
|                             | 413            | Чай с молоком                     | 150                    | 1.4                  | 1.2  | 16.9  | 79.4                                  |
|                             |                | Фрукт                             | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | Конфета                           | 0,02                   | 0.8                  | 5    | 12.0  | 98                                    |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | 350.2                  |                      |      |       | <b>549.98</b>                         |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1799,38</b>                        |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** сад, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                      |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                      |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша кукурузная на<br>молоке жидкая  | 200                    | 4.2                  | 8.6  | 24.0  | 190.0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                   | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 413            | Чай с молоком                        | 200                    | 1.8                  | 1.6  | 22.6  | 105.8                                 |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 430                    |                      |      |       | <b>454.7</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>                |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Снежок                               | 180                    | 2.8                  | 3.2  | 16.8  | <b>78.0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                          |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 62             | Суп свекольник на м/б<br>со сметаной | 200/5                  | 9.4                  | 1.6  | 17.2  | 102.3                                 |
|                             | 334            | Плов с мясом                         | 180                    | 19.1                 | 10.4 | 36.2  | 315.0                                 |
|                             | 396            | Кисель из свежих ягод                | 180                    | 13.6                 | 9.6  | 15.61 | 106.4                                 |
|                             |                | Огурец свежий                        | 40                     | 0.3                  | 0    | 1,1   | 6.0                                   |
|                             |                | Хлеб украинский                      | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                       | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15.2  | 98.0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 660                    |                      |      |       | <b>690.7</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 100            | Ватрушка с творогом                  | 110                    | 7.7                  | 11.0 | 44.0  | 305.8                                 |
|                             | 411            | Чай с сахаром                        | 180                    | 0.4                  | 0.1  | 19.4  | 75.1                                  |
|                             |                | Фрукт                                | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 390.0                  |                      |      |       | <b>436.9</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                      |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                      |                        |                      |      |       | <b>1660,03</b>                        |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                      |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                      |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша кукурузная на<br>молоке жидкая  | 150                    | 3.2                  | 6.4  | 18.0  | 142.5                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                   | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 413            | Чай с молоком                        | 150                    | 1.4                  | 1.2  | 16.9  | 79.4                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 330                    |                      |      |       | <b>380.3</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>                |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Снежок                               | 180                    | 2.8                  | 3.2  | 16.8  | <b>78.0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                          |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 62             | Суп свекольник на м/б<br>со сметаной | 150/5                  | 3.4                  | 1.2  | 12.9  | 77.8                                  |
|                             | 334            | Плов с мясом                         | 160                    | 15.9                 | 8.7  | 30.2  | 262.5                                 |
|                             | 396            | Кисель из свежих ягод                | 150                    | 11.8                 | 8.2  | 14.9  | 92.0                                  |
|                             |                | Огурец свежий                        | 30                     | 0.2                  | 0    | 0.8   | 4.5                                   |
|                             |                | Хлеб украинский                      | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 8.4   | 42.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                       | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 10.2  | 49.0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 430.0                  |                      |      |       | <b>527.8</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 100            | Ватрушка с творогом                  | 110                    | 7.7                  | 11.0 | 44.0  | 305.8                                 |
|                             | 411            | Чай с сахаром                        | 150                    | 0,3                  | 0.1  | 16.2  | 62.6                                  |
|                             |                | Фрукт                                | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 360                    |                      |      |       | <b>424.4</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                      |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                      |                        |                      |      |       | <b>1410.5</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептур: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карт<br>ы | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                    |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                    | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199                | Каша дружба                       | 200                    | 6,8                  | 9.2  | 48.2  | 300.0                                 |
|                             | 1                  | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             |                    | Печенье                           | 40                     | 3.4                  | 4,8  | 28.0  | 168.0                                 |
|                             | 411                | Чай с сахаром                     | 200                    | 0.4                  | 0.1  | 21.6  | 83.4                                  |
|                             |                    | <b>Итого:</b>                     | <b>470</b>             |                      |      |       | <b>710,3</b>                          |
| 2                           |                    | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                    | Йогурт                            | 180                    | 2.8                  | 3.2  | 16.8  | <b>78.0</b>                           |
| 3                           |                    | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 91                 | Щи из свежей капусты со сметаной  | 200/5                  | 2.4                  | 4.0  | 6.8   | 70.9                                  |
|                             | 148                | Пюре картофельное                 | 150                    | 3.2                  | 6.9  | 12.8  | 122.6                                 |
|                             | 306                | Гуляш мясной                      | 80                     | 13.6                 | 9.6  | 0     | 156.8                                 |
|                             |                    | Сельдь соленый порционный         | 40                     | 7.2                  | 3.6  | 0     | 63.2                                  |
|                             | 394                | Компот из сушеных фруктов         | 180                    | 0.39                 | 0.23 | 24.3  | 134.0                                 |
|                             |                    | Хлеб украинский                   | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63.0                                  |
|                             |                    | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15.2  | 98.0                                  |
|                             |                    | <b>Итого:</b>                     | <b>710</b>             |                      |      |       | <b>708.5</b>                          |
| 4                           |                    | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 442                | Ватрушка с повидлом               | 110                    | 8.8                  | 6.0  | 75.9  | 396.0                                 |
|                             | 410                | Чай с молоком                     | 180                    | 1.6                  | 1.4  | 20.3  | 95.2                                  |
|                             |                    | Фрукт                             | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                    | <b>Итого:</b>                     | <b>410.0</b>           |                      |      |       | <b>547.2</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                    |                                   |                        |                      |      |       | <b>2044.0</b>                         |
|                             |                    |                                   |                        |                      |      |       |                                       |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** среда

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                     |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                     |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша дружба                         | 150                    | 5.1                  | 6.9  | 36.2  | 225                                   |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                  | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             |                | Печенье                             | 40                     | 3.4                  | 4,8  | 28.0  | 168.0                                 |
|                             | 411            | Чай с сахаром                       | 150                    | 0,3                  | 0.1  | 16.2  | 62.6                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                       | <b>370.0</b>           |                      |      |       | <b>614.5</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>               |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Йогурт                              | 180                    | 2.8                  | 3.2  | 16.8  | <b>78.0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                         |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 91             | Щи из свежей капусты<br>со сметаной | 150                    | 1.84                 | 3.6  | 6.1   | 64.2                                  |
|                             | 148            | Пюре картофельное                   | 110                    | 2.5                  | 5.5  | 10.2  | 98.0                                  |
|                             |                | Гуляш мясной                        | 60                     | 11.9                 | 8.4  | 0     | 137.2                                 |
|                             | 394            | Компот из сушеных<br>фруктов        | 150                    | 0.39                 | 0.23 | 24.3  | 134.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                     | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 8.4   | 42.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                      | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 10.2  | 49.0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                       | <b>540</b>             |                      |      |       | <b>524.4</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                      |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 442            | Ватрушка с повидлом                 | 110                    | 8.8                  | 6.0  | 75.9  | 396.0                                 |
|                             | 410            | Чай с молоком                       | 150                    | 1.4                  | 1.2  | 16.9  | 79.4                                  |
|                             |                | Фрукт                               | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | <b>Итого:</b>                       | <b>350</b>             |                      |      |       | <b>531.4</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                     |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                     |                        |                      |      |       | <b>1748.3</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** сад, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех. карты | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|-----------------|------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                 |                                    |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                 | <b>Завтрак:</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199             | Каша пшеничная на<br>молоке жидкая | 200                    | 4.6                  | 3.8  | 20.8  | 136.0                                 |
|                             | 1               | Бутерброд с маслом                 | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 414             | Кофейный напиток                   | 200                    | 8.4                  | 0    | 129.2 | 560.0                                 |
|                             |                 | Сыр                                | 10                     | 2.3                  | 2.8  | -     | 34.2                                  |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | 440                    |                      |      |       | <b>889.1</b>                          |
| 2                           |                 | <b>Второй завтрак</b>              |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                 | Снежок                             | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11    | <b>78</b>                             |
| 3                           |                 | <b>Обед</b>                        |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 72              | Суп с домашней лапшой              | 200                    | 8.0                  | 11   | 13.0  | 190.0                                 |
|                             | 330             | Гречневый гарнир                   | 150                    | 6.4                  | 8.1  | 34.5  | 237.0                                 |
|                             | 293             | Биточки мясные в<br>томатном соусе | 70                     | 7.0                  | 17.5 | 14.7  | 245.0                                 |
|                             | 396             | Кисель из свежих ягод              | 180                    | 13.6                 | 9.6  | 15.61 | 109.4                                 |
|                             |                 | Хлеб украинский                    | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63.0                                  |
|                             |                 | Хлеб пшеничный                     | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15.2  | 98.0                                  |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | 670                    |                      |      |       | <b>942.4</b>                          |
| 4                           |                 | <b>Полдник</b>                     |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 333             | Кулебяка из рыбы                   | 110                    | 10.0                 | 13.8 | 33.0  | 294.8                                 |
|                             | 411             | Чай с сахаром                      | 180                    | 0.4                  | 0.1  | 19.4  | 75.1                                  |
|                             |                 | Фрукт                              | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | 390                    |                      |      |       | <b>425.9</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                 |                                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                 |                                    |                        |                      |      |       | <b>2335.4</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех. карты | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|-----------------|------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                 |                                    |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                 | <b>Завтрак:</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199             | Каша пшеничная на<br>молоке жидкая | 150                    | 3.4                  | 2.9  | 15.6  | 102.0                                 |
|                             | 1               | Бутерброд с маслом                 | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 414             | Кофейный напиток                   | 150                    | 6.3                  | 0    | 96.9  | 420.0                                 |
|                             |                 | Сыр                                | 8                      | 1.8                  | 2.2  | -     | 27.4                                  |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | 338                    |                      |      |       | <b>708.3</b>                          |
| 2                           |                 | <b>Второй завтрак</b>              |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                 | Снежок                             | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11    | <b>78</b>                             |
| 3                           |                 | <b>Обед</b>                        |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 72              | Суп с домашней лапшой              | 150                    | 6.0                  | 8.3  | 9.8   | 142.5                                 |
|                             | 330             | Гречневый гарнир                   | 110                    | 5.2                  | 6.5  | 27.6  | 189.6                                 |
|                             | 293             | Биточки мясные в<br>томатном соусе | 60                     | 6.0                  | 15.0 | 12.6  | 210.0                                 |
|                             | 396             | Кисель из свежих ягод              | 150                    | 11,8                 | 8,2  | 14,9  | 92,0                                  |
|                             |                 | Хлеб украинский                    | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 8.4   | 42.0                                  |
|                             |                 | Хлеб пшеничный                     | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 10.2  | 49.0                                  |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | <b>510.0</b>           |                      |      |       | <b>725,1</b>                          |
| 4                           |                 | <b>Полдник</b>                     |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 333             | Кулебяка из рыбы                   | 110                    | 10.0                 | 13.8 | 33.0  | 294.8                                 |
|                             | 411             | Чай с сахаром                      | 150                    | 0.3                  | 0.1  | 16.2  | 62.6                                  |
|                             |                 | Фрукт                              | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | 320                    |                      |      |       | <b>413.4</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                 |                                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                 |                                    |                        |                      |      |       | <b>1924,8</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** сад, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 227            | Каша рисовая                      | 200                    | 2.2                  | 8.2  | 21.0  | 168.0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 412            | Чай с лимоном                     | 200                    | 0                    | 0    | 17.0  | 70.0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | 430                    |                      |      |       | <b>396.9</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Йогурт                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11    | <b>78</b>                             |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 94             | Суп уха из рыбных консервов       | 200                    | 4.0                  | 2.0  | 6.6   | 58.0                                  |
|                             | 339            | Пюре картофельное                 | 150                    | 3.2                  | 6.9  | 12.8  | 122.6                                 |
|                             | 303            | Тефтели мясные в томатном соусе   | 70                     | 7.0                  | 17.5 | 14.7  | 245.0                                 |
|                             | 394            | Компот из сушеных фруктов         | 180                    | 0.39                 | 0.02 | 24.3  | 134.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15.2  | 98.0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | 670                    |                      |      |       | <b>720.6</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 300            | Яйцо отварное                     | 40                     | 5.1                  | 4.6  | 0.3   | 63.5                                  |
|                             | 413            | Чай с молоком                     | 180                    | 1.6                  | 1.4  | 20.3  | 95.2                                  |
|                             |                | Сыр                               | 10                     | 2.3                  | 2.8  | -     | 34.2                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.3                  | 0.3  | 14.4  | 69.0                                  |
|                             |                | Фрукт                             | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>360.0</b>           |                      |      |       | <b>317.9</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1513.4</b>                         |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 227            | Каша сборная                      | 150                    | 3.2                  | 5.1  | 18.5  | 125.0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 412            | Чай с лимоном                     | 150                    | 0                    | 0    | 12.8  | 52.5                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>330.0</b>           |                      |      |       | <b>336.4</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Йогурт                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11    | <b>78</b>                             |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 94             | Суп уха из рыбных консервов       | 150                    | 3.6                  | 1.8  | 5.9   | 43.5                                  |
|                             | 339            | Пюре картофельное                 | 110                    | 2.5                  | 5.5  | 10,2  | 98.0                                  |
|                             | 303            | Тефтели мясные в томатном соусе   | 60                     | 6.0                  | 15.0 | 12.6  | 210.0                                 |
|                             | 394            | Компот из сушеных фруктов         | 150                    | 0.33                 | 0.02 | 20.32 | 102.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 8.4   | 42.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 10.2  | 49.0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | 510                    |                      |      |       | <b>544.5</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 300            | Яйцо отварное                     | 40                     | 5.1                  | 4.6  | 0.3   | 63.5                                  |
|                             | 413            | Чай с молоком                     | 150                    | 1.4                  | 1.2  | 16.9  | 79.4                                  |
|                             |                | Сыр                               | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.3                  | 0.3  | 14.4  | 69.0                                  |
|                             |                | Фрукт                             | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | 360                    |                      |      |       | <b>295.3</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1254.2</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** сад, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>реп.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                    |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Суп молочный с лапшой              | 200                    | 4.4                  | 3.8  | 15.8  | 116.0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                 | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             |                | Сыр                                | 10                     | 2.3                  | 2.8  | -     | 34.2                                  |
|                             |                | Печенье                            | 40                     | 3.4                  | 4,8  | 28.0  | 168.0                                 |
|                             | 411            | Чай с сахаром                      | 200                    | 0.4                  | 0.1  | 21.6  | 83.4                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                      | <b>460</b>             |                      |      |       | <b>561.5</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>              |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Сок фруктовый                      | 200                    | -                    | -    | 20.0  | <b>45.0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                        |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 95             | Суп с клецками                     | 200                    | 8.3                  | 3.0  | 52.4  | 273.0                                 |
|                             | 330            | Рис припущенный с<br>овощами       | 150                    | 3.6                  | 12.6 | 36.3  | 273.0                                 |
|                             | 299            | Котлета мясная в<br>томатном соусе | 70                     | 7.0                  | 17.5 | 14.7  | 245.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                    | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                     | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15.2  | 98.0                                  |
|                             | 394            | Компот из сушеных<br>фруктов       | 180                    | 0.39                 | 0.23 | 24.3  | 134.0                                 |
|                             |                | <b>Итого:</b>                      | <b>660.0</b>           |                      |      |       | <b>1086.0</b>                         |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                     |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 437/508        | Пирог с повидлом                   | 110                    | 4.2                  | 9.6  | 49.7  | 293.7                                 |
|                             | 413            | Чай с молоком                      | 180                    | 1.6                  | 1.4  | 20.3  | 95.2                                  |
|                             |                | Фрукт                              | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                | <b>Итого:</b>                      | <b>390.0</b>           |                      |      |       | <b>444.9</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                    |                        |                      |      |       | <b>2137.4</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | № тех.<br>Карты | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) |
|-----------------------------|-----------------|------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                 |                                    |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                 | <b>Завтрак:</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199             | Суп молочный с лапшой              | 150                    | 3.3                  | 2.9  | 11.8  | 87.0                                  |
|                             | 1               | Бутерброд с маслом                 | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             |                 | Сыр                                | 8                      | 1.8                  | 2.2  | -     | 27.4                                  |
|                             |                 | Печенье                            | 40                     | 3.4                  | 4.8  | 28.0  | 168.0                                 |
|                             | 411             | Чай с сахаром                      | 150                    | 0.04                 | 0.01 | 6.99  | 88.0                                  |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | <b>360</b>             |                      |      |       | <b>529.3</b>                          |
| 2                           |                 | <b>Второй завтрак</b>              |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                 | Сок фруктовый                      | 200                    | -                    | -    | 20.0  | <b>45.0</b>                           |
| 3                           |                 | <b>Обед</b>                        |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 95              | Суп с клецками                     | 150                    | 7.7                  | 3.0  | 47.7  | 245.2                                 |
|                             | 330             | Рис припущенный с<br>овощами       | 110                    | 2.9                  | 10.1 | 20.9  | 218.4                                 |
|                             | 299             | Котлета мясная в<br>томатном соусе | 60                     | 6.0                  | 15.0 | 12.6  | 210.0                                 |
|                             |                 | Хлеб украинский                    | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 8.4   | 42.0                                  |
|                             |                 | Хлеб пшеничный                     | 20                     | 1.4                  | 0.2  | 10.2  | 49.0                                  |
|                             | 394             | Компот из сушеных<br>фруктов       | 150                    | 0.33                 | 0.02 | 20.32 | 102.0                                 |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | <b>510</b>             |                      |      |       | <b>866.6</b>                          |
| 4                           |                 | <b>Полдник</b>                     |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 437/508         | Пирог с повидлом                   | 110                    | 4.2                  | 9.6  | 49.7  | 293.7                                 |
|                             | 413             | Чай с молоком                      | 150                    | 1.4                  | 1.2  | 16.9  | 79.4                                  |
|                             |                 | Фрукт                              | 100                    | 0,6                  | 0,2  | 12,9  | 56                                    |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                      | <b>350</b>             |                      |      |       | <b>429.1</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                 |                                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                 |                                    |                        |                      |      |       | <b>1870.0</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** сад, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>реп.                   | №<br>тех. карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|-----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                 |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                 | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199             | Каша манная на молоке жидкая      | 200                    | 5,0                  | 8,4  | 22,0  | 178,0                                 |
|                             | 1               | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             |                 | Конфета                           | 20                     | 0,8                  | 5    | 12,0  | 98,0                                  |
|                             | 413             | Чай с молоком                     | 200                    | 1,8                  | 1,6  | 22,6  | 105,8                                 |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                     | 450                    |                      |      |       | <b>540,7</b>                          |
| 2                           |                 | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                 | Снежок                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11,0  | <b>78,0</b>                           |
| 3                           |                 | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 79              | Суп рассольник на м/б со сметаной | 200/5                  | 26,0                 | 8,0  | 94,0  | 540,0                                 |
|                             | 148             | Пюре картофельное                 | 150                    | 3,2                  | 6,9  | 12,8  | 122,6                                 |
|                             |                 | Биточки мясные в томатном соусе   | 70                     | 7,0                  | 17,5 | 14,7  | 245,0                                 |
|                             |                 | Огурец свежий                     | 40                     | 0,3                  | -    | 1,1   | 6,0                                   |
|                             | 396             | Кисель из свежих ягод             | 180                    | 13.6                 | 9.6  | 15.61 | 106,4                                 |
|                             |                 | Хлеб украинский                   | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63,0                                  |
|                             |                 | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.37                 | 0.3  | 14.49 | 98,0                                  |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                     | 620                    |                      |      |       | <b>1064,6</b>                         |
| 4                           |                 | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 251             | Пицца с индейкой                  | 110                    | 22                   | 5,5  | 6,6   | 165                                   |
|                             | 411             | Чай с сахаром                     | 180                    | 0.4                  | 0.1  | 19,4  | 75,1                                  |
|                             |                 | Фрукт                             | 100                    | 0,3                  | 0,1  | 11,4  | 57,0                                  |
|                             |                 | <b>Итого:</b>                     | 350                    |                      |      |       | <b>297,1</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                 |                                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                 |                                   |                        |                      |      |       | <b>1980,4</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>реп.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                      |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                      |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша манная на молоке<br>жидкая      | 150                    | 3,8                  | 6,3  | 16,5  | 133,5                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                   | 30/10                  | 2,3                  | 10,3 | 14,62 | 158,9                                 |
|                             |                | Конфета                              | 20                     | 0,8                  | 5,0  | 12,0  | 98                                    |
|                             | 413            | Чай с молоком                        | 150                    | 1,4                  | 1,2  | 16,9  | 79,4                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 350                    |                      |      |       | <b>469,8</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>                |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Снежок                               | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11,0  | <b>78,0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                          |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 79             | Суп рассольник на м/б<br>со сметаной | 150/5                  | 19,5                 | 6,0  | 70,5  | 405,0                                 |
|                             | 148            | Пюре картофельное                    | 110                    | 2,5                  | 5,5  | 10,2  | 98,0                                  |
|                             |                | Биточки мясные                       | 60                     | 6,0                  | 15,0 | 12,6  | 210,0                                 |
|                             |                | Огурец свежий                        | 30                     | 0,2                  | -    | 0,8   | 4,5                                   |
|                             | 396            | Кисель из свежих ягод                | 150                    | 11,8                 | 8,2  | 14,9  | 92,0                                  |
|                             |                | Хлеб украинский                      | 20                     | 1,4                  | 0,2  | 8,4   | 42,0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                       | 20                     | 1,4                  | 0,2  | 10,2  | 49,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 540                    |                      |      |       | <b>900,5</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 251            | Булочка с сахаром                    | 100                    | 5,9                  | 19,4 | 54,5  | 413,6                                 |
|                             |                | Фрукт                                | 100                    | 0,3                  | 0,1  | 11,4  | 57,0                                  |
|                             | 411            | Чай с сахаром                        | 150                    | 0,3                  | 0,1  | 16,2  | 62,6                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                        | 350                    |                      |      |       | <b>533,2</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                      |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                      |                        |                      |      |       | <b>1981,5</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад, 10,5 ч.

Наименования сборника рецептур: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>реп.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша геркулес                     | 200                    | 6,2                  | 7,2  | 39,2  | 248,0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             |                | Сыр                               | 10                     | 2.3                  | 2.8  | -     | 34,2                                  |
|                             | 412            | Чай с лимоном                     | 200                    | -                    | -    | 17,0  | 70,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>440</b>             |                      |      |       | <b>511,1</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Йогурт                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11,0  | <b>78,0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 88             | Суп борщ со сметаной на м/б       | 200/5                  | 5,0                  | 11,0 | 9,6   | 156,0                                 |
|                             | 354            | Перловый гарнир                   | 150                    | 3.8                  | 0,6  | 40,3  | 272,9                                 |
|                             |                | Гуляш мясной                      | 80                     | 13,6                 | 9,6  | -     | 156,8                                 |
|                             |                | Огурец соленый                    | 40                     | -                    | -    | 1,2   | 4,0                                   |
|                             | 394            | Компот из сушеных фруктов         | 180                    | 0.39                 | 0.23 | 24.3  | 134.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63,0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15,2  | 98,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>770</b>             |                      |      |       | <b>884,7</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 335            | Творожный пудинг с изюмом         | 110                    | 9,6                  | 6,9  | 5,8   | 204,8                                 |
|                             | 413            | Чай с молоком                     | 180                    | 1,6                  | 1,4  | 20,3  | 95,2                                  |
|                             |                | Фрукт                             | 100                    | 0,3                  | 0,1  | 11,4  | 57,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>390</b>             |                      |      |       | <b>357</b>                            |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1830,8</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>реп.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша геркулес                     | 150                    | 4,7                  | 5,4  | 29,4  | 186,0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2,3                  | 10,3 | 14,62 | 158,9                                 |
|                             |                | Сыр                               | 8                      | 1,8                  | 2,2  | -     | 27,4                                  |
|                             | 412            | Чай с лимоном                     | 150                    | -                    | -    | 12,8  | 52,5                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>338</b>             |                      |      |       | <b>424,8</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Йогурт                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11,0  | <b>78,0</b>                           |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 88             | Суп борщ со сметаной на м/б       | 150/5                  | 3,8                  | 8,3  | 7,2   | 117,0                                 |
|                             | 354            | Перловый гарнир                   | 110                    | 3,0                  | 0,5  | 32,3  | 235,9                                 |
|                             |                | Гуляш мясной                      | 60                     | 11,9                 | 8,4  | -     | 137,2                                 |
|                             |                | Огурец соленый                    | 30                     | 0,2                  | -    | 0,8   | 4,5                                   |
|                             | 394            | Компот из сушеных фруктов         | 150                    | 0,33                 | 0,02 | 20,32 | 102,0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 20                     | 1,4                  | 0,2  | 8,4   | 42,0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,4                  | 0,2  | 10,2  | 49,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>540</b>             |                      |      |       | <b>687,6</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 335            | Творожный пудинг с изюмом         | 100                    | 9,6                  | 6,9  | 5,8   | 204,8                                 |
|                             | 413            | Чай с молоком                     | 150                    | 1,4                  | 1,2  | 16,9  | 79,4                                  |
|                             |                | Фрукт                             | 100                    | 0,3                  | 0,1  | 11,4  | 57,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>350</b>             |                      |      |       | <b>341,2</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1531,6</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** сад, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша пшеничная                    | 200                    | 8,2                  | 8,6  | 39,6  | 274,0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 416            | Какао на молоке                   | 200                    | 14,6                 | 6,8  | 22,0  | 288,0                                 |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>430</b>             |                      |      |       | <b>720,9</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Снежок                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11    | <b>78</b>                             |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 87             | Суп с вермишелью                  | 200                    | 1,8                  | 4,0  | 9,0   | 78,0                                  |
|                             | 333            | Жаркое по-домашнему               | 180                    | 18,0                 | 27,0 | 2,7   | 325,0                                 |
|                             | 396            | Кисель из свежих ягод             | 180                    | 13.6                 | 9.6  | 15.61 | 106.4                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15,2  | 98,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>620</b>             |                      |      |       | <b>670,4</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 339            | Рис припущенный с овощами         | 100                    | 2.4                  | 8,4  | 24,2  | 182,0                                 |
|                             | 411            | Чай с сахаром                     | 180                    | 0.4                  | 0.1  | 19,4  | 75,1                                  |
|                             | 258            | Котлета рыбная в томатном соусе   | 70/10                  | 14,6                 | 3,0  | 2,4   | 94,5                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.8                  | 0.5  | 15,2  | 98,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>380</b>             |                      |      |       | <b>449,6</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1918,9</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>реп.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша пшеничная                    | 150                    | 6.1                  | 6,4  | 29.7  | 205,5                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 416            | Какао на молоке                   | 150                    | 10,9                 | 5,1  | 16,5  | 216,0                                 |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>330</b>             |                      |      |       | <b>580,4</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Снежок                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11    | <b>78</b>                             |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 87             | Суп с вермишелью                  | 150                    | 1,4                  | 3,0  | 6,8   | 58,5                                  |
|                             | 333            | Жаркое по-домашнему               | 150                    | 15,0                 | 22,5 | 2,3   | 271,5                                 |
|                             | 396            | Кисель из свежих ягод             | 150                    | 11.8                 | 8.02 | 14.9  | 92.0                                  |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 20                     | 1,4                  | 0,2  | 8,4   | 42,0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,4                  | 0.2  | 10,2  | 49,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>490</b>             |                      |      |       | <b>513,0</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 339            | Рис припущенный с овощами         | 100                    | 2,4                  | 8,4  | 24,2  | 182,0                                 |
|                             | 411            | Чай с сахаром                     | 150                    | 0,3                  | 0,1  | 16,2  | 62,6                                  |
|                             | 258            | Котлета рыбная в томатном соусе   | 60/10                  | 12,5                 | 2,6  | 2,0   | 81,0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,4                  | 0,2  | 8,4   | 42,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>330</b>             |                      |      |       | <b>367,6</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1542,6</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** сад, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша сборная                      | 200                    | 4,0                  | 6,4  | 22,4  | 165,0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 411            | Чай с молоком                     | 200                    | 0,4                  | 0,1  | 21,6  | 83,4                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>430</b>             |                      |      |       | <b>407,3</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Йогурт                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11    | <b>78</b>                             |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 62             | Суп гороховый на м/б              | 200                    | 2,2                  | 7,4  | 8,0   | 108,0                                 |
|                             | 330            | Макароны отварные                 | 150                    | 5,1                  | 7,5  | 28,5  | 302,5                                 |
|                             | 299            | Котлета мясная с соусом           | 70/10                  | 7,0                  | 17,5 | 14,7  | 254,0                                 |
|                             | 394            | Компот из сушеных<br>фруктов      | 180                    | 0.39                 | 0.23 | 24.3  | 134.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 30                     | 1.98                 | 0.36 | 10.02 | 63.0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 30                     | 2.37                 | 0.3  | 14.49 | 98,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>660</b>             |                      |      |       | <b>959,5</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 229            | Пирожок с печенью                 | 110                    | 6,6                  | 2,2  | 37,4  | 198,0                                 |
|                             | 413            | Чай с сахаром                     | 180                    | 0,4                  | 0,1  | 19,4  | 75,1                                  |
|                             |                | фрукт                             | 100                    | 0,3                  | 0,1  | 11,4  | 57,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>390</b>             |                      |      |       | <b>330,1</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1774,9</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне-зимний

**Возрастная категория:** ясли, 10,5 ч.

**Наименования сборника рецептур:** сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016г.

| №<br>рец.                   | №<br>тех.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(калл.) |
|-----------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|-------|---------------------------------------|
|                             |                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У     |                                       |
| 1                           |                | <b>Завтрак:</b>                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 199            | Каша сборная                      | 150                    | 3,2                  | 5,1  | 18,9  | 125,0                                 |
|                             | 1              | Бутерброд с маслом                | 30/10                  | 2.3                  | 10.3 | 14.62 | 158.9                                 |
|                             | 411            | Чай с сахаром                     | 150                    | 0,3                  | 0,1  | 16,2  | 62,6                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>330</b>             |                      |      |       | <b>346,5</b>                          |
| 2                           |                | <b>Второй завтрак</b>             |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                | Йогурт                            | 180                    | 2,9                  | 2,5  | 11    | <b>78</b>                             |
| 3                           |                | <b>Обед</b>                       |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 62             | Суп гороховый на м/б              | 150                    | 1,7                  | 5,6  | 6,0   | 81,0                                  |
|                             | 330            | Макароны отварные                 | 110                    | 4,1                  | 6,0  | 22,9  | 282,0                                 |
|                             | 299            | Котлета мясная с соусом           | 60/10                  | 6,0                  | 15,0 | 12,6  | 210,0                                 |
|                             | 394            | Компот из сушеных<br>фруктов      | 150                    | 0.33                 | 0.02 | 20.32 | 102.0                                 |
|                             |                | Хлеб украинский                   | 20                     | 1,4                  | 0,2  | 8,4   | 42,0                                  |
|                             |                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,4                  | 0.2  | 10,2  | 49,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>510</b>             |                      |      |       | <b>766,0</b>                          |
| 4                           |                | <b>Полдник</b>                    |                        |                      |      |       |                                       |
|                             | 229            | Пирожок с печенью                 | 110                    | 6,6                  | 2,2  | 37,4  | 198,0                                 |
|                             | 413            | Чай с сахаром                     | 150                    | 0.3                  | 0.1  | 16,2  | 62,6                                  |
|                             |                | фрукт                             | 100                    | 0,3                  | 0,1  | 11,4  | 57,0                                  |
|                             |                | <b>Итого:</b>                     | <b>360</b>             |                      |      |       | <b>551,6</b>                          |
| Калорийность всего за день: |                |                                   |                        |                      |      |       |                                       |
|                             |                |                                   |                        |                      |      |       | <b>1742,1</b>                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_