

## День1

№	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество во ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
П о н е д е л ь н и к	Завтрак	180	Каша рассыпчатая (гречневая) с овощами	150	7.3	3.9	32.8	195	20%
			Икра кабачковая	40	0.54	2.82	3.55	42	
		3	Бутерброд с маслом, сыр	30/10/10	5.46	7.9	16.8	160.6	
		412	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41	
				<b>400</b>	<b>13.42</b>	<b>14.64</b>	<b>63.35</b>	<b>438.6</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	37	Салат из свеклы и солеными огурцами	60	0.59	3.69	2.24	87	35%
		63	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	2.04	5.27	16.32	135	
		339	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.44	152	
		271	Биточки рыбные запеченные	80	11.99	4.05	7.67	115	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
				<b>715</b>	<b>22.57</b>	<b>18.58</b>	<b>95.61</b>	<b>712.6</b>	
	Полдник	251	Запеканка творожная со сметаной	100	11.66	10.29	23.78	247	20%
		416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	207	
		390	Кондитерское изделие	40	1.9	0.6	22.7	103	
				<b>320</b>	<b>17.23</b>	<b>14.08</b>	<b>62.3</b>	<b>557</b>	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1585</b>	<b>53.97</b>	<b>47.3</b>	<b>236.41</b>	<b>1772.2</b>	<b>1772.2</b>	

\*Сок фруктовый-яблочный, персиковый, мультифрукт

\*Кисло-молочные продукты(ряженка, простокваша)

Источник : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под. Ред. М. П. Могильного и В. А.Тутельяна, 2015

## День 2

и н е д е	Прием пищи	№ рецепту ры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
В т о р н и к	Завтрак	229	Омлет натуральный	85	7.52	14.44	1.51	186	20%
		12	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0.44	0.61	2.24	11.6	
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.9	16.8	136	
		414	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	12.7	95	
				<b>325</b>	<b>13.21</b>	<b>25.25</b>	<b>33.25</b>	<b>428.6</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	354	Капуста тушеная	60	1.15	2.01	4.5	60.78	35%
		87	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	4.4	4.21	13.05	112	
		182	Каша ячневая вязкая с маслом	130	3.3	4.06	21.24	135	
		322	Котлета рубленая из птицы	80	12.07	12.63	12.6	242	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
			<b>715</b>	<b>25.81</b>	<b>23.68</b>	<b>100.33</b>	<b>773.38</b>		
	Полдник	437	Пирожок с повидлом	80	4.88	2.22	34.5	205	20%
		420	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.56	102	
				<b>260</b>	<b>10.1</b>	<b>6.72</b>	<b>42.06</b>	<b>307</b>	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>1450</b>	<b>49.87</b>	<b>55.65</b>	<b>190.79</b>	<b>1572.98</b>	<b>1572.98</b>

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша)

## День 3

нед	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество во ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Среда	Завтрак	101	Суп молочный с хлопьями овсяными	200	3.35	1.21	25.6	127	20%
		3	Бутерброд с маслом с сыром	30/10\10	5.46	7.9	16.8	160.6	
		412	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41	
				<b>410</b>	<b>8.93</b>	<b>9.13</b>	<b>52.6</b>	<b>328.6</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	21	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.19	52	35%
		64	Борщ картофельный (свекольник) со сметаной	200	2.04	5.02	14.11	152	
		321	Плов с мясом	150	4.3	4.06	21.24	406	
			Хлеб ржаной	30	4.2	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
				<b>655</b>	<b>12.97</b>	<b>12.9</b>	<b>89.48</b>	<b>833.6</b>	
	Полдник	336	Картофель отварной	100	1.9	2.87	15.34	94.9	20%
		271	Котлеты рыбные запеченные	60	13.25	3.76	7.67	127	
		412	Чай с лимоном	180	2.8	2.3	12.7	83.9	
		390	Кондитерское изделие	40	1.9	0.6	22.7	103	
				<b>380</b>	<b>19.85</b>	<b>9.53</b>	<b>58.41</b>	<b>408.8</b>	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>1595</b>	<b>42.5</b>	<b>31.56</b>	<b>215.64</b>	<b>1635</b>	<b>1635</b>

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша)

## День 4

н е д	Прием пищи	№ рецепту ры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество во ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Ч е т в е р г	Завтрак	101	Суп молочный пшеничный	200	5.7	5.4	18.5	146.9	20%
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.9	16.8	136	
		416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	207	
				<b>410</b>	<b>11.82</b>	<b>16.49</b>	<b>51.12</b>	<b>489.9</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	33	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.03	3.85	8.5	73	35%
		73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.9	5.02	9.8	165	
		219	Макаронные изделия с маслом	130	5.68	4.36	27.25	171	
		261	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.55	2.2	135	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
			<b>715</b>	<b>21.43</b>	<b>18.55</b>	<b>96.69</b>	<b>767.6</b>		
	Полдник	336	Картофель отварной	100	1.9	2.87	15.34	94.9	20%
		271	Котлеты рыбные запеченные	60	10.64	3.76	7.67	145	
412		Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41		
			<b>340</b>	<b>12.66</b>	<b>6.65</b>	<b>33.21</b>	<b>280.9</b>		
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1615</b>	<b>46.66</b>	<b>41.69</b>	<b>196.17</b>	<b>1602.4</b>	<b>1602.4</b>	

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша)

## День 5

нед	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество во ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
П я т н и ц а	Завтрак	94	Суп молочный манный	200	5.2	5.07	16.42	132.2	20%
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.9	16.8	136	
		412	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41	
				<b>410</b>	<b>7.77</b>	<b>12.99</b>	<b>43.42</b>	<b>309.2</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	23	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1.03	3.85	8.5	73	35%
		82	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.02	9.8	125	
		182	Каша гречневая вязкая с маслом	130	5.68	4.36	27.25	171	
		299	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
			<b>715</b>	<b>25.94</b>	<b>23.24</b>	<b>107.05</b>	<b>775.6</b>		
	Полдник	245	Сырники из творога со сгущенным молоком	90	18.68	12.67	22.5	285	20%
		420	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.56	102	
			<b>340</b>	<b>23.9</b>	<b>17.17</b>	<b>30.06</b>	<b>387</b>		
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1615</b>	<b>58.36</b>	<b>53.4</b>	<b>195.68</b>	<b>1535.8</b>	<b>1535.8</b>	

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

\*Кисло-молочные продукты(ряженка, простокваша)

## День 6

№	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество в ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
П о н е д е л ь н и к	Завтрак	220	Макаронные изделия с сыром	150	11.7	10.28	31.78	264	20%
			Икра кабачковая	40	0.54	2.82	3.55	42	
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.9	16.8	136	
		412	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41	
				<b>410</b>	<b>14.81</b>	<b>21.02</b>	<b>62.33</b>	<b>483</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	20	Салат соленых огурцов с луком	60	0.86	3.85	5.02	56	35%
		93	Суп фасолевый	200	7.17	0.87	23.61	125	
		292	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	265	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
				<b>675</b>	<b>33.72</b>	<b>10.82</b>	<b>96.07</b>	<b>669.6</b>	
	Полдник	475	Кекс «Творожный»	100	9.41	14.85	50.05	372	20%
		420	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.56	102	
				<b>280</b>	<b>14.63</b>	<b>19.35</b>	<b>57.61</b>	<b>474</b>	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1515</b>	<b>63.91</b>	<b>51.19</b>	<b>231.16</b>	<b>1690.6</b>	<b>1690.6</b>	

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша)

Источник : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под. Ред. М. П. Могильного и В. А.Тутельяна, 2015

## День 7

нед	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество в ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Вторник	Завтрак	220	Суп молочный манный	200	11.7	10.28	31.78	264	20%
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.9	16.8	270	
		414	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	15.7	83.9	
				<b>410</b>	<b>16.95</b>	<b>20.48</b>	<b>64.28</b>	<b>617.9</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	21	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.19	52	35%
		87	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	4.4	4.21	13.05	125	
		304	Тефтели мясные с овощами	150	11.83	8.77	13.79	216	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
			<b>655</b>	<b>21.96</b>	<b>16.8</b>	<b>80.97</b>	<b>616.6</b>		
	Полдник	229	Омлет натуральный	85	7.52	14.44	1.51	166	20%
		12	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0.44	0.61	2.24	11.6	
		412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	
		390	Кондитерское изделие	40	1.9	0.6	25.8	123	
			<b>335</b>	<b>9.98</b>	<b>15.67</b>	<b>39.75</b>	<b>341.6</b>		
			<b>ИТОГО:</b>	<b>1550</b>	<b>49.64</b>	<b>52.95</b>	<b>200.15</b>	<b>1640.1</b>	<b>1640.1</b>

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша)

## День 8

нед	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество в ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Среда	Завтрак	100	Суп молочный вермишелевый	200	11.7	10.28	31.78	264	20%
		3	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/10	5.46	7.9	16.8	160.6	
		412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	
				<b>410</b>	<b>17.28</b>	<b>18.2</b>	<b>58.78</b>	<b>465.6</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	43	Салат из моркови с курагой	60	0.84	3.05	5.19	52	35%
		63	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	2.04	5.27	16.32	135	
		423	Пельмени мясные с маслом	150	21.1	12.45	36.05	341	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
			<b>655</b>	<b>28.87</b>	<b>21.54</b>	<b>106.5</b>	<b>751.6</b>		
	Полдник	251	Запеканка творожная со сметаной	100	11.66	10.29	23.78	247	20%
		416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	207	
				<b>280</b>	<b>15.33</b>	<b>13.48</b>	<b>39.6</b>	<b>454</b>	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1495</b>	<b>62.23</b>	<b>53.22</b>	<b>220.03</b>	<b>1735.2</b>	<b>1735.2</b>	

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт



## День 9

нед	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество в ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Ч е т в е р г	Завтрак	101	Суп молочный гречневый	200	11.7	10.28	31.78	264	20%
		1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.9	16.8	195	
		416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	207	
				<b>410</b>	<b>17.82</b>	<b>21.37</b>	<b>64.4</b>	<b>666</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	94	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.59	3.69	2.24	87	35%
		63	Суп-лапша домашняя	200	2.04	5.27	16.32	153	
		186	Каша Артек с маслом	150	7.28	10.35	40.08	283	
		317	Бедро куриное отварное	90	16.88	10.88		165	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
				<b>745</b>	<b>31.68</b>	<b>30.96</b>	<b>107.58</b>	<b>911.6</b>	
	Полдник	46	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	20%
		412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	
		390	Кондитерское изделие	40	1.9	0.6	25.8	123	
				<b>280</b>	<b>1.47</b>	<b>6.18</b>	<b>17.89</b>	<b>255.6</b>	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>1585</b>	<b>51.72</b>	<b>58.51</b>	<b>205.02</b>	<b>1897.2</b>	<b>1897.2</b>

\*Сок фруктовый-яблочный,персиковый,мультифрукт

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша)

## День 10

нед	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество в ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Пятница	Завтрак	101	Суп молочный рисовый	200	11.7	10.28	31.78	264	20%
		3	Бутерброд с маслом с сыром	30/10\10	5.46	7.9	16.8	160.6	
		414	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	15.7	83.9	
				<b>410</b>	<b>19.96</b>	<b>20.48</b>	<b>64.28</b>	<b>508.5</b>	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	
	Обед	17	Салат из капусты ,огурцов и сладкого перца	60	0.59	3.69	2.24	87	35%
		89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.3	4.14	12.35	138	
		339	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.44	152	
		271	Котлета рыбные запеченные	80	11.99	4.05	7.67	115	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	39	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
				<b>715</b>	<b>25.83</b>	<b>17.45</b>	<b>91.64</b>	<b>719.6</b>	
	Полдник	244	Вареники ленивые(отварные) со сгущ. молоком	110	14.79	7.42	24.83	225	20%
		420	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.56	102	
			<b>290</b>	<b>20.01</b>	<b>11.92</b>	<b>32.39</b>	<b>327</b>		
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1565</b>	<b>66.55</b>	<b>49.85</b>	<b>203.46</b>	<b>1619.1</b>	<b>1619.1</b>	

\*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

\*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша)