

День1

№	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	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	
				400	13.42	14.64	63.35	438.6	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
				715	22.57	18.58	95.61	712.6	
	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	
			320	17.23	14.08	62.3	557		
		ИТОГО:	1585	53.97	47.3	236.41	1772.2	1772.2	

*Сок фруктовый-яблочный, персиковый, мультифрукт

*Кисло-молочные продукты(ряженка, простокваша)

Источник : «Сборник рецептур 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 во 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	
				325	13.21	25.25	33.25	428.6	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
			715	25.81	23.68	100.33	773.38		
	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	
				260	10.1	6.72	42.06	307	
			ИТОГО:	1450	49.87	55.65	190.79	1572.98	1572.98

*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	
				410	8.93	9.13	52.6	328.6	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
				655	12.97	12.9	89.48	833.6	
	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	
				380	19.85	9.53	58.41	408.8	
			ИТОГО:	1595	42.5	31.56	215.64	1635	1635

*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	
				410	11.82	16.49	51.12	489.9	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
			715	21.43	18.55	96.69	767.6		
	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	
				340	12.66	6.65	33.21	280.9	
		ИТОГО:	1615	46.66	41.69	196.17	1602.4	1602.4	

*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	
				410	7.77	12.99	43.42	309.2	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
			715	25.94	23.24	107.05	775.6		
	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	
			340	23.9	17.17	30.06	387		
		ИТОГО:	1615	58.36	53.4	195.68	1535.8	1535.8	

*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 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	
				410	14.81	21.02	62.33	483	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
				675	33.72	10.82	96.07	669.6	
	Полдник	475	Кекс «Творожный»	100	9.41	14.85	50.05	372	20%
		420	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.56	102	
				280	14.63	19.35	57.61	474	
		ИТОГО:	1515	63.91	51.19	231.16	1690.6	1690.6	

*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	
				410	16.95	20.48	64.28	617.9	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
			655	21.96	16.8	80.97	616.6		
	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	
			335	9.98	15.67	39.75	341.6		
			ИТОГО:	1550	49.64	52.95	200.15	1640.1	1640.1

*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	
				410	17.28	18.2	58.78	465.6	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
			655	28.87	21.54	106.5	751.6		
	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	
				280	15.33	13.48	39.6	454	
		ИТОГО:	1495	62.23	53.22	220.03	1735.2	1735.2	

*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	
				410	17.82	21.37	64.4	666	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
				745	31.68	30.96	107.58	911.6	
	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	
				280	1.47	6.18	17.89	255.6	
			ИТОГО:	1585	51.72	58.51	205.02	1897.2	1897.2

*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	
				410	19.96	20.48	64.28	508.5	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	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	
				715	25.83	17.45	91.64	719.6	
	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		
			290	20.01	11.92	32.39	327		
		ИТОГО:	1565	66.55	49.85	203.46	1619.1	1619.1	

*Кондитерское изделие — пряник, печенье, мармелад промышленного производства

*Кисло-молочные продукты(ряженка,простокваша)