

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
Детский сад №3 «Колобок»
Т.Л. Зарубина
2019г



Примерное циклическое меню

МАДОУ детский сад №3

«Колобок»

3 корпус

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018г

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	5	Каша манная на молоке		200/5	4,52	4,07	30,57	177,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	49	Сыр (порциями)		20	4,64	5,9	-	72,0
итого				470	13,76	15,34	62	450
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	17	Суп с рыбными консервами		250	8,60	8,40	14,33	167,0
	42	Гуляш из отварного мяса		140	18,05	14,26	4,58	218
	25	Рис отварной		150	3,64	5,37	36,67	210,0
	34	Кисель		200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				785	32,71	56,02	98,0	780,0
4		Уплотненный полдник:						
	103	Пирожки печеные с пече- нью		80	10,24	6,38	28,2	223,2
	31	Чай с сахаром		190/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	24	Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,43	138
		Кондитерские изделия- мармелад		40	0,4	0,4	39,2	156
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				515	16,1	12,14	118,0	653,2
Объем блюд:								
Итого				1950	63,5	83,68	295,7	1960

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Повар:

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018г

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	5	Каша манная на молоке	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	49	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,0
итого			470	13,76	15,34	62	450
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	17	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,0
	42	Гуляш из отварного мяса	140	18,05	14,26	4,58	218
	25	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			785	32,71	56,02	98,0	780,0
4		Уплотненный полдник:					
	103	Пирожки печеные с пече- нью	80	10,24	6,38	28,2	223,2
	31	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	24	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
		Кондитерские изделия- мarmелад	40	0,4	0,4	39,2	156
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			515	16,1	12,14	118,0	653,2
		Дополнительно на 12 час					
	63	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102
итого			180	5,48	4,88	9,07	102
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			2130	69,0	89,5	305,0	2062

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Повар:

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

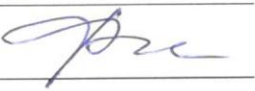
Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	9	Каша овсяная «Геркулес» на молоке жидкая.	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0
	62	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			435	7,83	10,59	47,14	326,4
2		Завтрак					
	65	Снежок	145	2,8	3,4	4	86,0
итого			145	2,8	3,4	4	86,0
3		Обед:					
	13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85,0
	68	Сосиска молочная	100	11	23,9	0,4	260,0
	26	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168,0
	34	Компот из изюма	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	53	Сметанный соус	30	0,42	1,22	1,76	22,2
итого			775	21,08	35,11	80,0	721,0
4		Уплотненный полдник:					
	77	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	22,5	13,2	37,8	360,9
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
		Фрукты					
	71	банан	113,6	0,4	0,4	9,8	47
итого			518,6	25,3	14,19	67,5	504,3
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1874	57,01	93,89	198,64	1638

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Повар: 

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	9	Каша овсяная «Геркулес» на молоке жидкая.	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0
	62	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			435	7,83	10,59	47,14	326,4
2		Завтрак					
	65	Снежок	145	2,8	3,4	4	86,0
итого			145	2,8	3,4	4	86,0
3		Обед:					
	13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85,0
	68	Сосиска молочная	100	11	23,9	0,4	260,0
	26	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168,0
	34	Компот из изюма	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	53	Сметанный соус	30	0,42	1,22	1,76	22,2
итого			775	21,08	35,11	80,0	721,0
4		Уплотненный полдник:					
	77	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	22,5	13,2	37,8	360,9
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
		Фрукты					
	71	банан	113,6	0,4	0,4	9,8	47
итого			518,6	25,3	14,19	67,5	504,3
		Дополнительно на 12 час.					
	63	Чай с молоком	180	5,48	4,88	9,07	102
		Кондитерские изделия					
	83	вафли	40	2,4	2,8	29,6	148
итого			220	7,88	7,68	38,67	250,0
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			2094	64,89	101,57	237,31	1888

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Повар: 

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	107	Омлет с сыром		100	11,24	19,51	1,72	227
	33	Какао		180	3,67	3,19	15,82	107,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				330	17,29	26,86	37,54	473
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	12	Свекольник		250	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель мясной		75	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,43	138
	34	Кисель		200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				720	19,32	20,47	84,31	601,0
4		Уплотненный полдник:						
	8	Каша кукурузная на молоке		200/5	6,21	5,28	27,90	184,0
	29	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
		Кондитерские изделия						
		конфета		40	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				470	12,1	14,24	91,82	544,2
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1700	49,61	61,75	231,38	1695

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Повар:

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	107	Омлет с сыром	100	11,24	19,51	1,72	227
	33	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого			330	17,29	26,86	37,54	473
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	12	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель мясной	75	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			720	19,32	20,47	84,31	601,0
4		Уплотненный полдник:					
	8	Каша кукурузная на молоке	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0
	29	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
		Кондитерские изделия					
		конфета	40	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			470	12,1	14,24	91,82	544,2
		Дополнительно на 12 час.					
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
		Кондитерские изделия					
	73	печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8
итого			220	3,06	3,95	29,8	167,22
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1920	52,67	65,7	261,18	1862

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша ячневая на молоке жидкая	200/5	4,39	4,20	28,30	169,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия					
	83	вафли	40	2,4	2,8	29,6	148
итого			475	9,23	11,21	78	456,42
2		Завтрак					
		фрукты					
		яблоко	100	0,72	0,86	12,72	48,36
итого			100	0,72	0,86	12,72	48,36
3		Обед:					
	64	Суп картофельный с клецками и говядиной	250	2,05	3,1	12,57	86,5
	44	Фрикадельки мясные	70	5,67	5,73	5,21	95
	28	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,0
	32	Компот из чернослива с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	72	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4
итого			775	19,59	15,58	105,61	641,9
4		Уплотненный полдник:					
	61	Суфле из рыбы	120	11,03	6,4	2,87	112,8
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	31	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		Компот консервированный	100				
итого			465	13,43	6,96	32,79	249,0
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1815	42,97	34,61	229,12	1396

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Повар:

Детей: 10 детей

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша ячневая на молоке жидкая	200/5	4,39	4,20	28,30	169,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия					
	83	вафли	40	2,4	2,8	29,6	148
итого			475	9,23	11,21	78	456,42
2		Завтрак					
		фрукты					
		яблоко	100	0,72	0,86	12,72	48,36
итого			100	0,72	0,86	12,72	48,36
3		Обед:					
	64	Суп картофельный с клецками и говядиной	250	2,05	3,1	12,57	86,5
	44	Фрикадельки мясные	70	5,67	5,73	5,21	95
	28	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,0
	32	Компот из чернослива с витамином С	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	72	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4
итого			775	19,59	15,58	105,61	641,9
4		Уплотненный полдник:					
	61	Суфле из рыбы	120	11,03	6,4	2,87	112,8
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	31	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		Компот консервированный	100				
итого			465	13,43	6,96	32,79	249,0
		Дополнительно на 12 час					
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
		Кондитерские изделия					
		пряник	40	2,64	9,32	25,8	197,64
итого			220	2,7	9,37	25,8	198,06
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			2035	45,67	43,98	58,59	1594,06

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Повар:

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	6	Каша из пшена и риса на молоке « Дружба»	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0
	29	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия					
		Зефир	40	2,4	8,5	62,5	336,3
итого			490	15,11	24,93	137,0	839,0
2		Завтрак					
	71	груша	113,6	0,4	0,4	9,8	47
итого			113,6	0,4	0,4	9,8	47
3		Обед:					
	18	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	7,7	6,6	23,6	185,1
	40	Голубцы ленивые	200	14,12	9,04	20,26	219
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			710	24,24	16,18	86,05	590,0
4		Уплотненный полдник:					
	110	Язык говяжий отварной	60	7,32	6,54	-	87,6
	25	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	104	Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	43,08	241,6
итого			515	19,6	17,39	99,70	635,62

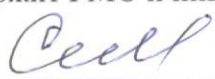
Объем блюд:

Калорийность всего за день (ккал):

Итого			1829	59,35	58,9	199,4	2112
-------	--	--	------	-------	------	-------	------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:



Повар:



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	6	Каша из пшена и риса на молоке «Дружба»	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0
	29	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия					
		Зефир	40	2,4	8,5	62,5	336,3
итого			490	15,11	24,93	137,0	839,0
2		Завтрак					
	71	груша	113,6	0,4	0,4	9,8	47
итого			113,6	0,4	0,4	9,8	47
3		Обед:					
	18	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	7,7	6,6	23,6	185,1
	40	Голубцы ленивые	200	14,12	9,04	20,26	219
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			710	24,24	16,18	86,05	590,0
4		Уплотненный полдник:					
	110	Язык говяжий отварной	60	7,32	6,54	-	87,6
	25	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	104	Булочка Веснушка	80	6,24	4,89	43,08	241,6
итого			515	19,6	17,39	99,70	635,62
		Дополнительно на 12 час					
		фрукты					
		банан	100	1,5	0,5	21	96
итого			100	1,5	0,5	21	96
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1929	60,85	59,4	220,4	2208

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Повар: 

День: понедельник

Неделя: вторая

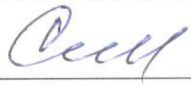
Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	2	Каша рисовая на молоке жидкая	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия-мармелад	40	0,4	0,4	39,2	156
итого			490	8,09	9,84	102,2	534,0
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	23	Рассольник с крупой	200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Котлета из говядины	75	11,92	8,80	11,64	173,0
	55	Картофель отварной	200	3,86	5,64	21,56	192,58
	32	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			720	22,28	23,14	89,57	720,5
4		Уплотненный полдник:					
	105	Пирог из рыбных консервов	80	0,54	0,25	4,42	22,0
	31	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		фрукты					
		яблоко	200	0,72	0,86	12,72	48,36
итого			470	1,32	1,13	27,13	110,36
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1860	32,59	34,29	237,0	1442

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Повар: 

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	2	Каша рисовая на молоке жидкая	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия-мармелад	40	0,4	0,4	39,2	156
итого			490	8,09	9,84	102,2	534,0
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	23	Рассольник с крупой	200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Котлета из говядины	75	11,92	8,80	11,64	173,0
	55	Картофель отварной	200	3,86	5,64	21,56	192,58
	32	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			720	22,28	23,14	89,57	720,5
4		Уплотненный полдник:					
	105	Пирог из рыбных консервов	80	0,54	0,25	4,42	22,0
	31	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
		фрукты					
		яблоко	100	0,72	0,86	12,72	48,36
итого			470	1,32	1,13	27,13	110,36
		Дополнительно на 12 час					
	63	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого			180	5,48	4,88	9,07	102
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			2040	38,07	39,17	246,0	1544

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Сеев

Повар: О.М.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	93	Суп молочный с лапшой	250	7,18	6,5	23,54	181,0
	29	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия					
		конфеты	40	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			520	13,11	19,08	87,5	584,2
2		Завтрак					
	65	Снежок	145	2,8	3,4	4	86,0
итого			145	2,8	3,4	4	86,0
3		Обед:					
	14	Борщ с капустой, картофе-лем говядиной и сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100,0
	51	Колбаса отварная	60	7,6	13,3	0,9	154,0
	131	Пшено отварное	150	3,64	5,37	36,67	210,0
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	53	Сметанный соус	30	0,42	1,22	1,76	22,2
итого			685	15,81	25,33	93,72	671,6
4		Уплотненный полдник:					
	86	Суфле из творога с по-видлом	150/30	21,45	13,45	18,42	289,2
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
		Фрукты					
		банан	100	1,5	0,5	21	96
итого			505	25,35	14,54	59,4	482,0
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1855	57,07	62,35	244,62	1834

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Вели

Повар: Гон

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	93	Суп молочный с лапшой	250	7,18	6,5	23,54	181,0
	29	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия					
		конфеты	40	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			520	13,11	19,08	87,5	584,2
2		Завтрак					
	65	Снежок	145	2,8	3,4	4	86,0
итого			145	2,8	3,4	4	86,0
3		Обед:					
	14	Борщ с капустой, картофе-лем говядиной и сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100,0
	51	Колбаса отварная	60	7,6	13,3	0,9	154,0
	35	Перловка отварная с маслом	150	4,2	4,4	26,9	166,9
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	53	Сметанный соус	30	0,42	1,22	1,76	22,2
итого			685	15,81	25,33	93,72	671,6
4		Уплотненный полдник:					
	86	Суфле из творога с по-видлом	150/30	21,45	13,45	18,42	289,2
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
		Фрукты					
		банан	100	1,5	0,5	21	96
итого			505	25,35	14,54	59,4	482,0
		Дополнительно на 12 час					
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
		Кондитерские изделия					
		пряник	40	2,64	9,32	25,8	197,64
итого			220	2,7	9,37	25,8	198,06
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			2075	59,77	71,72	270,42	2032

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Сев

Повар: Ян

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	4	Каша пшеничная на молоке жидкая	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0
	30	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,0
итого			455	12,57	14,31	63,6	445
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	105	Суп картофельный с консервированным горошком	250	5,49	5,27	16,32	135,0
	91	Сердце в соусе	100	8,41	7,02	1,42	167,05
	26	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168,0
	32	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	74	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5
итого			805	22,88	17,52	94,17	693,6
4		Уплотненный полдник:					
	82	Запеканка манная с яблоками	150/30	7,38	6,38	56,74	313,74
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
		Компот консервированный	100				
итого			505	9,78	6,97	76,7	410,2
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1945	46,13	38,98	252,18	1626

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Повар: 

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	4	Каша пшеничная на молоке жидкая	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0
	30	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,0
итого			485				
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	105	Суп картофельный с консервированным горошком	250	5,49	5,27	16,32	135,0
	91	Сердце в соусе	100	8,41	7,02	1,42	167,05
	26	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168,0
	32	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	74	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5
итого			645				
4		Уплотненный полдник:					
	82	Запеканка манная с яблоками	150/30	7,38	6,38	56,74	313,74
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
		Компот консервированный	100				
итого			505				
		Дополнительно на 12 час					
	89	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,75
	33	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			275	12,36	9,48	45,58	281,75
1908							
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			2220	58,49	48,46	297,76	1908

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Васильев

Повар: Жуков

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	106	Каша молочная из гречки и риса Ряба	200	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай	30	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия					
	83	вафли	40	2,4	2,8	29,6	148
итого			320	10,34	15,78	78,9	500,42
2		Завтрак					
	63	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102
итого			180	5,48	4,88	9,07	102
3		Обед:					
	19	Суп картофельный с крупой (манный) с гренками	175/45	2,5	2,8	17	103,25
	57	Капуста тушеная с говядиной	200	19,7	15,0	13,65	269
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			665	24,62	18,34	72,84	557,7
4		Уплотненный полдник:					
	39	Рыба запеченная в омлете	130	9,81	3,15	1,75	75
	31	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	71	груша	113,6	0,4	0,4	9,8	47
итого			489	12,61	4,11	41,47	258
итого							
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1654	53,05	43,11	202,28	1418

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Сели

Повар: Юли

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	106	Каша молочная из гречки и риса Ряба	200	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай	30	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Кондитерские изделия					
	83	вафли	40	2,4	2,8	29,6	148
итого			320	10,34	15,78	78,9	500,42
2		Завтрак					
	63	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102
итого			180	5,48	4,88	9,07	102
3		Обед:					
	19	Суп картофельный с крупой (манный) с гренками	175/45	2,5	2,8	17	103,25
	57	Капуста тушеная с говядиной	200	19,7	15,0	13,65	269
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			665	24,62	18,34	72,84	557,7
4		Уплотненный полдник:					
	39	Рыба запеченная в омлете	130	9,81	3,15	1,75	75
	31	Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	71	груша	113,6	0,4	0,4	9,8	47
итого			489	12,61	4,11	41,47	258
		Дополнительно на 12 час					
	62	Чай	30	0,06	0,05	0,012	0,42
		Кондитерские изделия					
		Печенье	40	2,64	9,32	25,8	197,64
итого			70	2,7	9,37	25,8	198,06
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1724	55,75	52,48	228,08	1616

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Повар: 

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшенная на молоке жидкая	200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого			450	11,36	15,79	70,3	325,6
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	15	Суп гороховый с говядиной	200	5,49	5,27	16,32	135
	24	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
	41	Биточек мясной	75	11,92	8,80	11,64	173
	34	Компот из кураги	200	0,08	-	22,26	89,40
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			670	22,89	19,41	90,58	631,4
4		Уплотненный полдник:					
	36	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	200	11,17	10,28	31,78	264
	31	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	52	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	39,72
итого			475	14,72	13,31	64,91	439,72
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1780				1556

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Селин

Повар: Селин

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2018 г.

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшеничная на молоке жидкая	200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого			450	11,36	15,79	70,3	325,6
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	15	Суп гороховый с говядиной	200	5,49	5,27	16,32	135
	24	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138
	41	Биточек мясной	75	11,92	8,80	11,64	173
	34	Компот из кураги	200	0,08	-	22,26	89,40
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			670	22,89	19,41	90,58	631,4
4		Уплотненный полдник:					
	36	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	200	11,17	10,28	31,78	264
	31	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	52	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	39,72
итого			475	14,72	13,31	64,91	439,72
		Дополнительно на 12 час					
	22	Суп молочный с крупой (гречка)	250	5,76	6,63	18,28	156
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
итого			260				
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			2040				1809,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Сели

Повар: Сели