

**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. 2011 г.

№ рец.	№ те хн ол ог. ка рт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	94	Каша манная на молоке жидкая	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0
	31	Чай с сахаром	180/10	0,6	0,02	9,99	40,0
	70	Батон	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	13,2	15,3	47,9	417,2
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Суп ЩИ	250	1,74	4,88	9,21	85
	13	Бефстроганов из говядины с соусом	80	21,75	25,11	3,85	325,69
	28	Рис отварной	120	6,8	4,8	30,9	194,4
	32	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
Итого			700	17,01	19,1	47,19	814,09
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	22	Суп молочный с лапшой	200	5,74	5,2	18,8	144,8
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	к/к	Кондитерское изделие (конфета)	40	0,88	6,08	29,68	175,2
Итого			460	13,56	20,32	89,5	427,6
Калорийность всего за день (ккал):							
			1880	45,07	152,6	220,9	1806,2

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**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. 2011 г.

№ рец.	№ техноло-карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	168	Каша пшеничная на молоке жидкая	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0
	62	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	13,2	15,3	47,9	372,0
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	65	Снежок	100	2,8	3,4	4	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Суп Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	127,5
	59	Сосиска отварная в соусе	70/20	10,09	3,26	6,79	97,0
	313	Лапша отварная	120	5,73	4,06	25,76	162
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
	34	Кисель	200	0,44	0,02	27,76	89,4
Итого			718	29,03	23,95	86,8	595,5
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	10	Омлет натуральный	150	9,28	18,03	1,86	193
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	62	Какао с молоком	180/10	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Булочка	50	2,4	2,4	17,7	136,5
Итого			430	13,56	20,32	89,5	532,5
Калорийность всего за день (ккал):			1818	45,07	152,6	220,9	1656,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

№ рец.	№ техн олог .кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша кукурузная на молоке жидкая	200/5	5,76	11,42	40,38	124,94
	62	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	8,2	15,6	70,3	303,9
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Банан	150	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	18	Суп с лапшой	250	7,7	6,6	23,6	185,1
	79	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0
	32	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
	74	Помидор свежий	40	0,35	0,05	1,15	9,6
Итого			740	24,38	21,26	86,29	662,7
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	88	Запеканка манная с повидлом	120/30	4,4	3,8	34,0/18,3	188,2/73,2
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	к/к	Компот консервированный	60	0,2	0,12	9,0	37,8
Итого			430	11,8	4,99	73,6	395,6
Калорийность всего за день (ккал):							
			1760	45,2	42,03	247,9	1439,1

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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. 2011 г.

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша Дружба на молоке жидкая	200/5	5,76	11,42	40,38	124,94
	31	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	13,2	15,3	47,9	303,9
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	40	Груша	150	0,6	0,6	15,68	76,6
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	20	Суп Харчо	250	10,6	13,5	11,3	212,5
	313	Капуста тушеная с мясом	200	5,73	4,06	25,76	162
	32	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
Итого			700	24,98	18,36	78,34	743,1
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	87	Рыба с овощами	150	8,60	8,40	14,33	267,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	к/к	Пирожное	75	2,3	2,7	33,8	164,2
Итого			445	11,3	8,9	65,17	527,6
Калорийность всего за день (ккал):			1735	45,07	152,6	220,9	1651,2

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**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. 2011 г.

№ рец.	№ техн олог .кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	2	Каша Рябушка на молоке жидкая	200/5	3,49	5,21	12,5	111,19
	62	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Батон	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	13,2	15,3	47,9	426,2
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	к/к	Яблоко	150	2,4	0,32	34,8	152
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	80	Суп Крестьянский	250	10,6	13,5	11,3	212,5
	31Б	Гречка отварная	120	5,73	4,06	25,76	162
	336	Котлета из говядины в соусе	70/20	19,7	15,0	13,65	269,0
	32	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
Итого			710	17,01	19,1	47,19	852,5
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	93	Суп молочный с рисом	200	7,18	6,5	23,54	181,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Печенье	40	2,2	2,4	28,8	145,6
Итого			460	13,56	20,32	89,5	484,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1760	45,07	152,6	220,9	1985,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**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. 2011 г.

№ рец.	№ техн олог .кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша овсяная на молоке жидкая	200/5	6,66	11	22,64	116,44
	30	Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Батон	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	13,2	15,3	47,9	356,6
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	11	Суп Манный с гренками	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	12	Гуляш с соленным огурцом	80	23,2	25,9	7,21	354,7
	313	Рис отварной	120	5,73	4,06	25,76	162
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
Итого			700	17,01	19,1	47,19	866,2
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	15	Картофель запеченный с сыром	150/20	3,5	4,4	25,8	177,7
	62	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	96
	к/к	Конфета	40	2,2	14,4	21,2	220
Итого			430	13,56	20,32	89,5	494,1
Калорийность всего за день (ккал):							
			1670	45,07	152,6	220,9	1793,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

№ рец.	№ техн олог .кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	10	Омлет натуральный	140	9,28	18,03	1,86	193
	33	Какао с молоком	180/10	3,67	3,19	15,82	107,0
	50	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	7	Сыр (порциями)	15	4,64	5,9	-	72,0
Итого			380	13,2	15,3	47,9	511
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	65	Снежок	100	2,8	3,4	4	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	81	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135,0
	59	Тефтеля из сердца	80/20	10,09	3,26	6,79	97,0
	25	Лапша отварная	120	3,36	3,52	21,52	133,6
	32	Компот из кураги и чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
		Огурец свежий	40				
Итого			740	17,01	19,1	47,19	561,9
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	77	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/30	27,0	15,8	45,36	433,08
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	71	Компот консервированный	60	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого			430	31,56	17,5	76,1	433,5
Калорийность всего за день (ккал):							
			1650	45,07	152,6	220,9	1648,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**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. 2011 г.

№ рец.	№ техн олог. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	168	Каша пшеничная на молоке жидкая	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0
	31	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72,0
Итого			450	13,2	15,3	47,9	395,4
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Яблоко	150	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Овощной	250	7,62	5,06	10,93	104,0
	128	Колбаса отварная в соусе	80/20	12,6	9,49	6	168,7
	26	Гречка отварная	120	5,5	4,57	26,44	168
	34	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
Итого			720	17,01	19,1	47,19	702,2
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	22	Рыбное суфле	150	5,76	6,63	18,28	156
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	к/к	Кекс «Маугли»	75	5,4	13,1	51,3	255
Итого			445	13,56	20,32	89,5	507
Калорийность всего за день (ккал):							
			1765	45,07	152,6	220,9	1681,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



**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. 2011 г.

№ рец.	№ техн. олог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	9	Каша рисовая на молоке жидкая	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0
	31	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Повидло	5				
Итого			445	13,2	15,3	47,9	395,4
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	40	Банан	150	0,6	0,6	15,68	75,2
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	20	Суп Рассольник	250	6,4	8,1	6,8	127,5
	51	Ленивый голубец	200	7,6	13,3	0,9	154,0
	32	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
Итого			700	17,01	19,1	47,19	702,2
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	39	Суп молочный (гречка)	200	9,81	3,15	1,75	112,5
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	к/к	Пряник	40	2,4	2,4	17,7	136,5
Итого			460	13,56	20,32	89,5	507
Калорийность всего за день (ккал):							
			1755	45,07	152,6	220,9	1745,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

**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. 2011 г.

№ рец.	№ техн. олог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	100	Каша ячневая на молоке	200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	62	Чай с лимоном	180/10	0,06	0,05	0,012	0,42
	70	Батон	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	13,2	15,3	47,9	395,4
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Груша	150	0,6	0,6	15,68	79,6
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп Борщ	250	2,5	2,8	17	103,25
	40	Рыба порциями в соусе	80/20	14,12	9,04	20,26	219
	16	Картофельное пюре	120	7,6	13,3	0,9	154,0
	34	Компот из кураги	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
Итого			700	17,01	19,1	47,19	702,2
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	26	Лапша отварная с сыром	130/20	5,5	4,57	26,44	168
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	к/к	Вафля	40	2,4	2,4	17,7	136,5
Итого			410	10,3	7,56	64	400,9
Калорийность всего за день (ккал):			1700	45,07	152,6	220,9	1578,1

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_