

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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

№ рец.	№ технол ог.карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша гречневая на молоке жидкая	200/5	6,98	10,42	25,0	222,38
	31	Чай с сахаром	180/10	0,6	0,02	9,99	40,0
	70	Батон	40	3,0	1,3	20,5	104,8
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	10,62	15,3	55,5	410,18
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,7
3		Обед:					
	13	Суп ЩИ	250	1,74	4,88	9,21	85
	13	Бефстроганов из говядины с соусом	70/20	21,75	25,11	3,85	325,69
	28	Рис отварной	120	3,64	5,37	36,67	168,0
	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	29,91	35,92	97,42	829,69
4		Уплотненный полдник:					
	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	9,02	11,87	68,4	427,6
5		Ужин:					
	89	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
	к/к	Печенье	40	2,64	9,32	25,8	197,6
Калорийность всего за день (ккал):							
			1890	50,05	63,19	231,1	1987,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшенная на молоке жидкая	200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	30	Чай с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
Итого			440	9,26	14,6	69,5	304,94
2		2 Завтрак					
	65	Снежок	100	2,8	3,4	4	86,0
3		Обед:					
	12	Суп Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12
	68	Сосиска отварная в соусе	80/20	11,0	23,9	0,4	182,0
	313	Лапша отварная	100	5,5	4,57	26,44	168
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
	34	Кисель	200	0,44	0,02	27,76	89,4
Итого			700	21,2	35,3	84,58	639,5
4		Уплотненный полдник:					
	10	Омлет натуральный	150	13,2	25,7	2,6	275,7
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	33	Какао с молоком	180/10	3,67	3,19	15,82	107,0
	к/к	Булочка	50	2,4	2,4	17,7	136,5
Итого			430	21,61	31,83	56,05	615,2
5		Ужин:					
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Пряник	40	-	0,4	38,8	156,0
Калорийность всего за день (ккал):							
			1670	54,8	85,13	214,1	1802,06

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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	
1		Завтрак:					
	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
2		2 Завтрак					
	76	Банан	150	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	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
4		Уплотненный полдник:					
	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
5		Ужин:					
	89	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
	к/к	Вафля	40	1,54	10,22	21,8	185,5
Калорийность всего за день (ккал):							
			1950	45,2	42,03	247,9	1701,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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

№ реп.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша Ячневая на молоке жидкая	200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	30	Чай с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41,0
	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	304,9
2		2 Завтрак					
	40	Груша	150	0,6	0,6	15,68	70,5
3		Обед:					
	19	Суп с рисом	250	2,5	2,8	17,0	103,25
	57	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269,0
	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	581,25
4		Уплотненный полдник:					
	37	Рыба с овощами	150	15,0	7,6	4,1	150,0
	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	410,6
5		Ужин:					
	62	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Корж молочный	75	4,4	8,9	47,9	284,2
Калорийность всего за день (ккал):			1960	50,08	43,16	207,09	1651,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная на молоке жидкая	200/5	6,13	8,27	27,6	209,33
	62	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	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
2		2 Завтрак					
	71	Яблоко	150	5,07	6,1	19,8	156,1
3		Обед:					
	11	Суп Крестьянский	250	2,31	7,73	15,42	140,58
	313	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162
	336	Котлета из говядины	80/20	10,9	8,2	11,04	184,5
	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	696,08
4		Уплотненный полдник:					
	22	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,6	18,2	156,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	96
	73	Печенье	40	2,2	2,4	28,8	145,6
Итого			460	13,56	20,32	89,5	398,02
5		Ужин:					
	89	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
	к/к	Булочка с повидлом	50	3,6	3,5	24,8	149,4
Калорийность всего за день (ккал):			1960	48,8	60,82	204,3	1902,8

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.

До делать

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша овсяная на молоке жидкая	200/5	6,66	11	22,64	116,44
	62	Чай с сахаром	180/10	0,06	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	356,6
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,7
3		Обед:					
	19	Суп Маннй	250	2,5	2,8	17,0	103,25
	12	Гуляш из говядины	80	10,2	8,2	2,6	126,0
	28	Рис отварной	120	3,64	5,37	36,67	210,0
	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
4		Уплотненный полдник:					
	55	Картофель отварной	120	2,36	3,38	12,9	115,54
		язык отварной	60				
	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
5		Ужин:					
	89	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
	к/к	Вафля	40	1,54	10,22	21,8	185,5
Калорийность всего за день (ккал):			1860	45,07	152,6	220,9	2056,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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	
1		Завтрак:					
	10	Омлет натуральный	150	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
	49	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54,0
Итого			400	20,9	30,9	48,5	493,0
2		2 Завтрак					
	65	Снежок	140	2,8	3,4	4	86,0
3		Обед:					
	15	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135,0
	128	Тефтеля из сердца	75/20	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Лапша отварная	100	3,67	3,01	17,63	112,0
	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
Итого			700	22,2	17,79	67,71	624,7
4		Уплотненный полдник:					
	77	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	22,5	13,2	37,8	360,9
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	71	Компот консервированный	60	0,6	0,6	14,7	70,5
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
5		Ужин:					
	62	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Корж молочный	75	4,4	8,9	47,9	284,2
Итого							
Калорийность всего за день (ккал):							
			1885	74,1	66,3	192,6	2016,1

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

День:Среда

Неделя: Вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная на молоке жидкая	200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	30	Чай с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41,0
	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	13,9	20,5	69,5	376,9
2		2 Завтрак					
	71	Яблоко	150	5,07	6,1	19,8	156,1
3		Обед:					
	20	Овощной	250	10,6	13,5	11,3	212,5
	128	Колбаса отварная в соусе	80/20	9,6	16,0	-	182,4
	313	Гречка отварная	100	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	28,3	34,1	79,2	742,3
4		Уплотненный полдник:					
	22	Рыбное суфле	150	5,76	6,63	18,28	241,8
	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	3,75	21,7	37,5	352,5
Итого			445	11,9	28,9	75,7	690,7
5		Ужин:					
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Пряник	40	-	0,4	38,8	156,0
Калорийность всего за день (ккал):							
			1965	59,1	89,6	244,2	2122,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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	
1		Завтрак:					
	95	Каша рисовая на молоке жидкая	200/5	6,04	9,96	31,32	239,34
	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	-	-	3,05	12,2
Итого			445	8,48	14,1	64,3	430,5
2		2 Завтрак					
	40	Банан	150	0,6	0,6	15,68	112,8
3		Обед:					
	23	Суп Рассольник	250	4,6	10,1	10,8	182,3
	126	Ленивый голубец	200	14,5	14,8	14,5	250,1
	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	21,8	25,4	72,9	641,4
4		Уплотненный полдник:					
	22	Суп молочный с гречкой	200	5,76	6,6	18,2	156,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96
	к/к	Зефир	40	0,3	-	32,0	121,6
Итого			460	8,5	7,2	70,1	374,02
5		Ужин:					
	89	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
	к/к	Булочка с повидлом	50	3,6	3,5	24,8	149,4
Калорийность всего за день (ккал):							
			1955	39,3	47,3	222,9	1785,1

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 ч

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	
1		Завтрак:					
	101	Каша Дружба на молоке	200/5	6,04	9,96	31,32	239,34
	30	Чай с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	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	11,06	15,3	72,3	480,5
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,7
3		Обед:					
	14	Суп Борщ со сметаной	250/20	2,3	6,1	15,9	128,1/32,0
	59	Котлета рыбная в том соусе	70/20	10,9/0,2	3,26	6,79/0,8	97,0/1,6
	16	Картофельное пюре	120	3,6	5,6	24,5	165,6
	34	Компот из кураги	200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96
Итого			700	19,4	15,5	90,1	609,7
4		Уплотненный полдник:					
	26	Лапша отварная с сыром	130/20	11,17	10,28	31,78	264,0
	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	15,9	13,2	69,4	496,9
5		Ужин:					
	89	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
	к/к	Печенье	40	2,64	9,32	25,8	197,6
Калорийность всего за день (ккал):							
			1840	46,8	44,1	241,6	1904,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____