

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
226	Каша "ячневая"	200	4.39	6.7	27.6	191.6	1.3
459	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.85	107	1.43
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	4.49	10.98	91.5	0
63	Бутерброд с сыром	34	2.81	7	7.7	115.9	0
	Всего, ккал за завтрак	454	13.67	21.38	62.13	506	2.73
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
43	Салат " зимний"	50	0.621	3.561	1.747	41.086	7.25
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.1	2	13.2	79.2	4.4
377	каша пшеничная рассыпчатая	120	4.884	4.56	25.16	163.2	0.684
327	Гуляш из говядины	80	12.4	11.3	2.8	163.3	0.4
484	Кисель из концентрата плодового или	180	0	0	13.5	54	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	30	1.04	0.24	8.86	64.2	0
	Всего, ккал на обед	700	23.845	22.061	83.427	656.486	12.734
	Полдник						
530	булочка домашняя	80	5.82	10.01	43.13	286	0
82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	7
459	Чай с лимоном	180	0.27	0.09	9.03	36	0.9
	Всего, ккал за полдник	360	6.49	10.5	61.96	366	7.9
	Всего, за день	1694	44.905	54.121	225.697	1605.886	29.964

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Завтрак						
212	каша рисовая вязкая с маслом	200	5	8.2	30.3	215	0.22
460	кофейный напиток	180	1.3	3.19	15.85	107	1.43
79	Масло сливочное (порциями)	34	2.81	7.25	0.13	66.09	0
1	Хлеб пшеничный	45	3.19	0.49	20.43	103	0
	Всего, ккал за завтрак	499	15.1	23.62	77.69	582.59	1.65
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
16	Салат из моркови с яблоком	60	0.57	4.302	6.264	65.466	3.354
47	рассольник со сметаной	250	1.75	3.25	13	85	0.54
3/8	мясо говядины тушенное с овощами	180	14.22	14.04	19.62	257.4	9.599
495	Компот из смеси фруктов	180	0.5	0.09	18.1	75.6	0.18
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	30	1.04	0.24	8.86	64.2	0
	Всего, ккал на обед	680	20.31	18.02	77.74	573.7	10.319
	Полдник						
290	рыба тушонная с овощами	70	7.65	4.04	35.37	82.69	3.23
82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	7
484	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.4	34.2	0
	Всего, ккал за полдник	350	8.23	4.53	53.57	160.89	10.23
	Всего, за день	1709	44.54	46.35	227.18	1394.58	28.799

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
			Прием пищи, наименование блюда				
Завтрак							
229	Каша манная молочная жидкая	200	6.4	6.7	45.1	266	1.3
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.4	34.2	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
75	бутерброт с повидлом	45	2.03	2,953,21	11.34	127	0.08
Всего, ккал за завтрак		465	11.41	7.19	83	518.7	1.38
2-й завтрак							
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
Всего, ккал за завтрак		180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
Обед							
33	Винегрет овощной	60	0.5	2.4	2.6	34.8	2.4
129	Щи из всежей капусты	200	12.6	3.6	4.6	56	9.5
258	Макароны отварные с овощами	150	5.1	3.5	26	156	3.2
302	биточки(катлеты) из говядины	80	9.04	7.84	8.4	140	0.24
487	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13.5	54	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	30	1.04	0.24	8.86	64.2	0
Итого ккал на обед		740	31.08	17.98	82.12	596.5	15.34
Полдник							
544	Ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	38.4	166	0
495	Компот из яблок и лимона	180	0.3	0.2	14.2	60	3.3
1	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.2	9.1	45.7	0
Всего, ккал за полдник		260	5.2	1.8	61.7	271.7	3.3
Всего, за день		1645	48.59	27.15	245	1464.3	26.62

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:3-7 лет	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.1	18.9	143.8	0.9
464	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.85	107	1.43
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	гренка с сыром	50	5.6	8.5	14.2	156	0.9
	Всего, ккал за завтрак	470	17.77	17.19	67.11	498.3	3.23
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
42	салат витаминный	60	0.7	4.29	4.7	60.5	11.4
98	суп картофельный с крупой	250	3.25	5.5	22.75	147.5	6.5
202	плов из мясо птицы	100	14.4	8.7	21.75	184	0.7
495	Компот из смеси фруктов	180	0.5	0.09	18.1	75.6	0.18
1	Хлеб пшеничный	50	2.8	0.4	18.16	114.4	0
1	Хлеб ржаной	30	1.04	0.24	8.86	64.2	0
	Всего, ккал на обед	670	22.69	19.22	94.32	646.2	18.78
	Полдник						
230	Вареники ленивые	100	10.8	9.5	14.5	192	1.1
459	Чай с лимоном	180	0.27	0.09	9.03	36	0.9
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
	Всего, ккал за полдник	320	13.87	9.99	41.69	319.5	2
	Всего, за день	1640	55.23	46.58	221.3	1541.4	30.61

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	200	6.3	6.8	20.5	168.8	0.5
459	Чай с лимоном	180	0.27	0.09	9.03	36	0.9
1	Хлеб пшеничный	45	3.19	0.49	20.43	103	0
75	бутерброт с маслом	50	3.06	9.43	18.27	170	0
	Всего, ккал за завтрак	475	12.82	16.81	68.23	477.8	1.4
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86	7.3
	Всего, ккал за завтрак	200	1	0.2	20.2	86	7.3
	Обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.2	3.8	4.98	58.8	5.3
114	Суп с клецками и мясом птицы	250	5.16	7.05	18.95	196.8	5.31
	тефтели из говядины с рисом	80	11.58	11.7	6.48	177.5	0
329	каша пшеничная рассыпчатая	150	6.105	5.7	31.395	100	0.845
487	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13.5	54	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	780	27.885	28.89	102.325	721.4	11.455
	Полдник						
171	кондитерское изделие	40	0.876	0.999	23.25	106	0
470	Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2	90.9	1.3
	Всего, ккал за полдник	220	6.076	5.499	30.45	196.9	1.3
	Всего, за день	1675	47.781	51.399	221.205	1482.1	21.455

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
223	Каша пшеничная вязкая	200	8.7	7.9	37.2	254.3	1.36
464	Кофейный напиток	180	1.3	1.1	10.3	56.7	8.6
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	12.88	16.65	65.79	468.59	9.96
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
18	Салат из с свеклы сяблоком	60	0.66	3.11	6.86	58.02	5.58
104	суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4.3	3.9	17.51	105.6	4.03
328	Жаркое по - домашнему	200	20.2	21.3	12.7	324.5	3.4
487	Компот из яблок и лимона	180	0.3	0.2	14.2	60	3.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	700	29.3	29.15	78.29	682.42	16.31
	Полдник						
268	Омлет натуральный	100	8.6	9.6	2.1	130.7	0.3
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.4	34.2	0
	Всего, ккал.за полдник	280	8.78	9.69	10.5	164.9	0.3
	Всего, за день	1590	51.86	55.67	172.76	1393.31	33.17

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ккал	витамины С
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	200	5.2	6.7	27.6	191.6	1.3
462	Какао с молоком	180	2.9	2.6	12.4	84.6	0.6
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	гренка с сыром	50	5.6	8.5	14.2	156	0.9
	Всего, ккал за завтрак	470	16.5	18.2	72.36	523.7	2.8
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
43	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0.85	3.05	5.41	52.44	19.47
17	борщ с фасолью со сметаной	200	2.8	4.4	13.4	94	5.2
376	Рагу из птицы	200	18.7	23.3	15.9	348	9.8
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13.5	54	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	700	26.19	31.39	75.23	682.74	34.47
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4.1	4.2	28.5	168	0
82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	7
487	Компот из яблок и лимона	180	0.3	0.2	14.2	60	3.3
	Всего, ккал за полдник	340	4.8	4.8	52.5	272	10.3
	Всего, за день	1690	48.39	54.57	218.27	1555.84	54.17

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
282	каша манная с маслом	200	4.52	4.07	30.57	177	0
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.4	34.2	0
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	бутерброт с маслом	50	3.06	9.43	18.47	170	0
	Всего, ккал за завтрак	470	10.56	13.99	75.6	472.7	0
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
28	Салат из свеклы	60	0.6	3.7	6.7	63	3.48
129	суп рыбный из консервов со сметаной	250	10.175	2.6	16.65	141.4	8.025
207	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	5.8	9.8	146	0
321	биточки (котлеты) из говядины	80	3.9	11	12.5	182	0.2
495	Компот из смеси фруктов	180	0.5	0.09	18.1	75.6	0.18
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	780	24.615	23.83	90.77	742.3	3.86
	Полдник						
530	Ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	38.4	166	0
82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	7
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.4	34.2	0
	Всего, ккал за полдник	340	4.08	1.89	56.6	244.2	7
	Всего, за день	1770	40.155	39.89	241.15	1536.6	17.46

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ккал	витамины С
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
213	Каша геркулесовая вязкая	200	5.39	6.38	27.13	187	0
460	кофейный напиток	180	1.3	3.19	15.85	107	1.43
1	Хлеб пшеничный	45	3.19	0.49	20.43	103	0
75	бутерброт с повидлом	45	2.03	2,953,21	11.34	127	0.08
	Всего, ккал за завтрак	470	11.91	10.06	74.75	524	1.51
	2-й завтрак						
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Всего, ккал за завтрак	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
	Обед						
47	салат из капусты с морковью	45	0.74	3.2	2.21	40.9	11.6
106	свекольник со сметаной	200	1.8	4.4	13.8	92	5.4
388	Пюре картофельное	120	2.604	3.744	6.432	99.12	2.508
327	соус красный основной	50	1	1.3	3.1	28.2	1.3
422	Кнели рыбные припущенные	80	9.9	0.8	2.6	57.6	0.3
487	Компот из яблок и лимона	180	0.3	0.2	14.2	60	3.3
1	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
1	Хлеб ржаной	20	1.04	0.24	8.86	42.8	0
	Всего, ккал на обед	735	20.184	14.284	69.362	512.12	24.408
	Полдник						
247	пудинг творожный	200	3.7	9.9	35.5	369	0.4
495	Компот из яблок и лимона	180	0.3	0.2	14.2	60	3.3
1	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	13.6	68.6	0
	Всего, ккал за полдник	410	6.1	10.4	63.3	497.6	3.7
	Всего, за день	1795	39.094	34.924	225.592	1611.12	36.218

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимнее Возрастная категория: 3-7 года	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ккал	витамины С
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи, наименование блюда							
Завтрак							
268	Омлет натуральный	100	8.6	9.6	2.1	130.7	0.3
460	чай с молоком	180	2.34	2.43	13.27	81.96	0.495
701	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.5	0
79	гренка с сыром	50	5.6	8.5	14.2	156	0.9
Всего, ккал за завтрак		370	19.34	20.93	34.46	460.16	1.695
2-й завтрак							
501	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
Всего, ккал за завтрак		180	0.9	0.18	18.18	77.4	6.6
Обед							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.2	3.8	4.98	58.8	5.3
126	Суп крестьянски с крупой и сметаной	250	2.25	5.5	14.75	110	0.8
330	рис отварной	100	2.43	3.58	24.45	140	0
484	мясо курицы отварное в соусе	80	9.76	10.48	1.76	140	0.48
495	Компот из смеси фруктов	180	0.5	0.09	18.1	75.6	0.18
555	Хлеб ржаной	20	1.3	0.25	6.5	33.75	0
Всего, ккал на обед		690	17.44	23.7	70.54	558.15	6.76
Полдник							
532	Пирожки, печеные из сдобного теста (картошка)	80	3.65	3.08	20.45	173.34	0
82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	7
470	Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2	90.9	1.3
Всего, ккал за полдник		360	9.25	7.98	37.45	308.24	8.3
Всего, за день		1600	46.93	52.79	160.63	1403.95	23.355
Среднее показание за 10 дней на одного ребенка			49.62	47.56	202.62	1414.19	39.86
Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %			14.03%	30.26%	57.31%		

Источник : Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.