

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне - летний 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 "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
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	430	13,22	12,65	58,16	403,5	1,97
	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 с яблоком	60	0,6	3,7	6,7	63	3,48
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,1	2	13,2	79,2	4,4
377	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,2	102	3,8
321	биточки (котлеты) из говядины	80	3,9	11	12,5	182	0,2
484	Кисель из концентрата плодового или	200	0	0	15	60	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	750	13,64	23,34	83,62	620,5	11,88
	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
459	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,9	1,3
	кисломолочный напиток	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
	Всего, ккал за полдник	520	9,37	6,39	64,43	336,9	9,2
	Всего, за день	1880	37,13	42,56	224,39	1438,3	29,65

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,6	180,6	0,54
460	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
	Всего, ккал за завтрак	425	13,97	16,24	73,82	505,19	0,84
	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						
14	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
117	Суп из овощей со сметаной	200	1,4	3,6	7,2	66,6	7,1
375	Плов из отварной птицы	200	20,1	22,4	26	292,5	1
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	710	26,26	30,39	79,46	629,4	10,38
	Полдник						
285	кондитерское изделие	40	0,876	0,999	23,25	106	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
484	Кисель из концентрата плодового или	150	0	0	12,4	50	0
	Всего, ккал за полдник	290	0,4	1,399	45,45	200	7
	Всего, за день	1605	41,53	48,209	216,91	1411,99	24,82

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С
	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	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	430	11,7	10,14	71,66	427,5	1,37
	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	Винегрет овощной	60	0,78	3,7	3,9	52,2	3,74
129	Суп- лапша домашняя	200	5,5	5,1	18,5	141,4	0,4
207	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,8	9,8	146	0
302	мясо тушеное	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	30	1,04	0,24	8,86	64,2	0
	Итого ккал на обед	740	25,92	16,24	76,02	612,9	7,74
	Полдник						
247	Рыба, тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	8	3,17
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	350	8,33	4,46	53,48	88	11,07
	Всего, за день	1700	46,85	31,02	219,34	1205,8	26,78

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне - летний	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	
	Возрастная категория:3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,1	18,9	143,8	0,9
464	Кофейный напиток	180	1,3	1,1	10,3	56,7	0,27
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	9,88	13,85	47,49	358,09	1,17
	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						
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1
98	Свекольник	200	1,6	3,8	8,6	75	7,67
484	мясо курицы отварное в соусе	80	9,76	10,48	1,76	140	0,48
484	Кисель из концентрата плодового или	180	0	0	13,5	54	0
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	600	15,62	14,98	52,02	454,2	10,25
	Полдник						
268	Омлет натуральный	100	8,6	9,6	2,1	130,7	0,3
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
	Всего, ккал за полдник	320	11,9	10,09	38,36	297,8	0,48
	Всего, за день	1530	38,3	39,1	156,05	1187,49	18,5

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
213	Каша гречневая вязкая	200	6,3	6,8	20,5	168,8	0,5
459	Чай с молоком	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	0,44	0	53,7	0,1
	Всего, ккал за завтрак	440	13,24	7,82	49,96	361,5	1,5
	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						
5	Салат витаминный	45	0,51	3,2	3,54	45,4	8,55
114	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	2,7	9,3	66,8	6,4
03.авг	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	20	1,04	0,24	8,86	42,8	0
	Всего, ккал на обед	665	20,87	20,67	77,58	579,5	24,729
	Полдник						
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	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	4,9	7,3	51,8	293	10,3
	Всего, за день	1625	39,91	35,97	197,52	1311,4	43,129

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний 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 свежих помидоров и огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
104	Щи из всежей капусты	200	12,6	3,6	4,6	56	9,5
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	37,36	29,4	59,66	613,8	18,3
	Полдник						
230	Вареники ленивые	100	10,8	9,5	14,5	192	1,1
496	Напиток из шиповника	180	0,6	0,27	16,5	70,2	72
	Всего, ккал.за полдник	280	11,4	9,77	31	262,2	73,1
	Всего, за день	1590	62,54	56	174,63	1421,99	107,96

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	витамины
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
131	Каша рисовая молочная	150	3,9	5	20,7	143,7	1
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
75	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07
	Всего, ккал за завтрак	380	11,92	10,95	51,26	355,6	1,67
	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 с яблоком	60	0,6	3,7	6,7	63	3,48
100	Расольник ленинградский	200	1,5	4	10,6	85	5,6
291	Запеканка из картофеля с мясом	150	11,15	8,24	25,53	221,25	22,32
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	650	17,09	16,58	83,35	557,55	31,4
	Полдник						
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	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	4,9	7,3	51,8	293	10,3
	Всего, за день	1550	34,81	35,01	204,59	1283,55	49,97

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал	С
	Завтрак						
282	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	6,1	52,5	319	0,1
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	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0
	Всего, ккал за завтрак	430	16,46	13,84	79,19	510,79	0,1
	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						
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1
129	борщ с фасолью	200	2,2	4,4	13,4	94	5,2
422	Кнели рыбные припущенные	80	9,9	0,8	2,6	57,6	0,3
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	3,2
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	730	21,76	9,6	84,36	508,5	14,1
	Полдник						
247	пудинг творожный	200	3,7	9,9	35,5	369	0,4
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	9,03	36	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
1	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,6	68,6	0
	Всего, ккал за полдник	310	2,77	0,79	32,43	148,6	7,9
	Всего, за день	1650	41,89	24,41	214,16	1245,29	28,7

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ккал	витамины С
			белки	жиры	углеводы		
	Прием пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
220	Каша ячневая	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	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	0,44	0	53,7	0,1
	Всего, ккал за завтрак	440	13,24	7,82	49,96	361,5	1,5
	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	Винегрет овощной	60	0,5	2,4	2,6	34,8	2,4
31	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	200	1,8	1,2	9,9	105	5,3
376	Рагу из птицы	200	18,7	23,3	15,9	348	9,8
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	25,14	27,74	69,62	682,1	20,8
	Полдник						
544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	0
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,9	1,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7
	Всего, ккал за полдник	340	9,7	9,1	45,5	302,9	8,3
	Всего, за день	1660	48,98	44,84	183,26	1423,9	37,2

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 года	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. Ккал	витамины С
			белки	жиры	углеводы		
Прием пищи, наименование блюда							
Завтрак							
268	Омлет натуральный	200	17,2	2	4,3	261,4	0,7
460	Чай с молоком	180	1,6	1,3	11,5	64	0,3
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	21,68	10,95	34,09	482,99	1
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 свежих помидоров с луком	60	0,42	3,66	1,14	39	2,1
126	Суп рыбный из консервов со сметаной	150	6,01	1,56	9,95	90,51	4,81
330	Плов из отварной говядитны	200	14,3	14,88	33,6	326,3	0,12
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	13,5	54	0
701	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,5	0
555	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,5	33,75	0
Всего, ккал на обед		650	24,83	20,75	82,85	635,06	7,03
Полдник							
285	кондитерское изделие	40	0,876	0,999	23,25	106	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		320	0,7	1,599	47,25	210	10,3
Всего, за день		1580	48,11	33,479	182,37	1405,45	24,93
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.