

Заведующая М. 
Приказ № 4
От 30.04.2015

Согласовано:
Председателем профкома
МДОУ «Детский сад №1»
 Буракова Е.В.
29.01 2020 г.

Г. Шуя

Список используемой литературы

- ❖ « Организация рационального питания детей в ДОУ» Составители: Беленова Г.И., Павлова Т.А. 2015 г.;
- ❖ «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ» г. Пермь 2001 г;
- ❖ Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» г. Пермь;
- ❖ М.И. Снигур «Питание детей»;
- ❖ Могильный М.П. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях";
- ❖ 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;
- ❖ «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 г;
- ❖ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005;
- ❖ Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г;
- ❖ Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,8	37,3	245,9	0,05	10
	Морковь тертая с маслом и сахаром	200	0,4	3,0	4,8	48,0	0,2	23
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	32
	Хлеб пшеничный с маслом	/6	0,06	4,95	0,084	39,66	-	
2 Завтрак								
Обед	Борщ	250	6,06	10,18	17,35	183,4	29,03	1
	Голубцы ленивые	220	15,59	14,92	18,88	272,72	68,25	39
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Вафли	30	1,65	1,95	10,47	63,27	0,18	57
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	60
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	37
Ужин	Пудинг творожный	150	18,57	16,68	20,28	302,31	0,91	29
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Хлеб пшеничный							
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			67,65	69,69	257,444	1908,01	99,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54	16
	Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	33
	Хлеб пшеничный с маслом	/6	0,06	4,95	0,084	39,66	-	
2 Завтрак								
Обед	Рассольник	250	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75	2
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	12,09	4,34	5,0	107,89	1,1	53
	Макаронные изделия с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,035	11
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	6,1	5,03	40,06	229,19	0,09	48
	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	34
Ужин	Винегрет	120	2,1	8,12	11,7	126,0	13,8	24
	Яйцо куриное, вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	-	22
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Хлеб пшеничный							
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			60,71	64,52	273,914	1892,97	35,615	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Творожная запеканка с морковью	150	13,25	12,0	21,6	240,48	3,36	30
	Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	33
	Хлеб пшеничный с маслом	/6	0,06	4,95	0,084	39,66	-	
2 Завтрак								
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	18,86	25
	Суп рыбный	250	8,5	3,18	13,73	116,68	15,1	3
	Котлеты, биточки (говяжьи)	80	12,3	11,3	3,4	165,4	0,2	40
	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3	12
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Хлеб пшеничный с сыром	/18	4,18	5,31	-	65,52	0,126	
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Груша	200	0,8	0,6	19,0	84,0	9,67	63
Ужин	Блины с повидлом	150/20	12,48	16,2	68,62	468,0	2,06	47
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	37
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			74,84	77,95	284,164	2105,93	75,976	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,11	10,53	28,74	237,58	1,54	17
	Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	33
	Хлеб пшеничный с маслом	/6	0,06	4,95	0,084	39,66	-	
2 Завтрак								
Обед	Соленый огурчик	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15,0	27
	Куриный бульон с гренками	250	14,254	14,558	10,936	229,048	2,838	4
	Плов с курицей	220	15,9	21,3	43,6	415,8	1,6	41
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,2	49
	Кисель из ягодного концентрата	200	2,5	-	28,0	113,2	-	38
Ужин	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,97	4,12	7,64	70,94	7,63	28
	Рыбное суфле	80	12,1	4,45	1,52	95,0	0,23	54
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Хлеб пшеничный							
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			73,004	72,648	288,49	2014,298	30,838	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	140	6,57	8,7	3,71	117,86	2,52	21
	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	34
	Хлеб пшеничный с маслом	/6	0,06	4,95	0,084	39,66	-	
2 Завтрак								
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,95	4,0	15,13	96,26	4,5	26
	Суп лапша на к/б	200	2,0	6,35	18,1	91,3	1,2	5
	Жаркое по-домашнему	220	1,41	16,31	26,9	309,92	29,81	42
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Пряники	30	1,29	0,42	21,75	94,2	-	58
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	37
	Апельсин	220	1,98	0,44	22,91	88,0	132,0	64
Ужин	Пюре из гороха с маслом	150	13,8	5,58	34,26	238,7	0,04	13
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Хлеб пшеничный с сыром	/18	4,18	5,31	-	65,52	0,126	
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			81,948	66,14	271,474	1842,0	172,496	
Итого за весь период			358,15	350,95	1375,49	9763,21	414,73	
Среднее значение за период			71,63	70,19	275,1	1952,64	82,95	
Содержани е белков, жиров, углеводов в меню в % от калор-ти			14,6	32,4	56,4			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Макаронные изделия с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,035	11
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	32
	Хлеб пшеничный							
2 Завтрак								
Обед	Соленый огурчик	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	27
	Свекольник	250	5,92	10,17	18,02	184,66	18,88	6
	Гуляш мясной	100	11,83	14,11	4,13	190,24	1,15	43
	Рис припущенный с маслом	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0,04	15
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Печенье	40	3,0	4,72	29,76	174,4	-	59
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	60
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	37
Ужин	Капуста тушеная с томатом	150	3,1	4,6	9,7	92,0	73,5	14
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Хлеб пшеничный с сыром	/18	4,18	5,31	-	65,52	0,126	
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			55,19	60,45	283,5	1794,77	96,411	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54	18
	Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	33
	Хлеб пшеничный с маслом	/6	0,06	4,95	0,084	39,66	-	
2 Завтрак								
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,95	4,0	15,13	96,26	4,5	26
	Щи со свежей капустой с мясом и сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	7
	Рыбная котлета	70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2	51
	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3	12
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,2	49
	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	34
Ужин	Суп молочный с макаронами	200	6,05	10,0	23,67	207,53	1,54	20
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Хлеб пшеничный							
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			55,53	62,33	283,624	1853,27	54,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Морковь тертая с маслом и сахаром	200	0,4	3,0	4,8	48,0	0,2	23
	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7,0	11,28	24,61	226,83	1,54	19
	Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	33
	Хлеб пшеничный с маслом	/6	0,06	4,95	0,084	39,66	-	
2 Завтрак								
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	165,44	8,85	8
	Мясо с рисом и овощами	220	14,77	17,85	19,26	297,24	77,55	44
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Пряники	30	1,29	0,42	21,75	94,2	-	58
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	37
	Банан	150	1,665	-	24,87	101,01	25,035	62
Ужин	Творожный пудинг с изюмом	150	17,01	15,44	20,08	283,95	0,76	31
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Хлеб пшеничный							
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			64,05	68,965	263,884	1970,64	116,235	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	140	9,2	12,18	5,19	165,0	3,53	21
	Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	33
	Хлеб пшеничный с маслом	/6	0,06	4,95	0,084	39,66	-	
2 Завтрак								
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	18,86	25
	Суп гороховый с гренками	250	17,93	6,76	17,02	204,12	14,2	9
	Гуляш	75	23,8	19,52	5,74	203,0	1,54	45
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05	10
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Творожная ватрушка с курагой	150	18,92	14,35	31,23	325,07	1,38	50
	Кисель из ягодного концентрата	200	2,5	-	28,0	113,2	-	38
Ужин	Рыба запеченная	100	12,63	7,46	9,98	157,5	0,31	52
	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3	12
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
	Хлеб пшеничный							
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			110,32	90,05	282,194	2259,52	65,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технолог. карты
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 5								
Завтрак	Запеканка творожная с морковью	150	13,25	12,0	21,6	240,48	3,36	30
	Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	33
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/6/18	4,24	10,26	0,084	105,18	0,126	
2 Завтрак								
Обед	Соленый огурчик	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	27
	Борщ	250	6,06	10,18	17,35	183,4	29,03	1
	Картофельная запеканка с мясом	220	15,25	18,9	39,1	389,91	1,58	46
	Компот из сухих фруктов	200	0,48	-	23,2	89,57	0,3	36
	Хлеб ржаной							
Полдник	Хлеб пшеничный с повидлом	/20	-	-	6,6	26,0	0,1	
	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	37
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	66,5	30,35	61
Ужин	Блины с повидлом	150/20	12,48	16,2	68,62	468,0	2,06	47
	Чай сладкий	200	-	-	14,0	52,36	-	35
Итого за целый день								
	Хлеб пшеничный	80	6,0	2,32	41,12	209,6	-	56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5	-	55
			70,99	82,21	301,414	2197,68	70,406	
Итого за весь период			356,08	364,005	1414,616	10075,88	404,012	
Среднее значение за период			71,216	72,8	282,92	2015,18	80,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калор-ти			14,1	32,5	56,1			