

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сказка»
(МБДОУ детский сад «Сказка»)



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ
С 10 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

Технологические карты разработаны в соответствии:

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С. 2008 год.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях, под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Доброседова И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 год.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», под об. ред. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна - М. ДеЛи принт, 2012.

Оглавление

Неделя 1 День 1	3
Неделя 1 День 2	5
Неделя 1 День 3	7
Неделя 1 День 4	9
Неделя 1 День 5	11
Неделя 2 День 6	13
Неделя 2 День 7	15
Неделя 2 День 8	17
Неделя 2 День 9	19
Неделя 2 День 10	22
Накопительная ведомость	25

Неделя 1 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1									
	Соль 2,25								
Завтрак Итого за завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150			5,06	5,11	16,62	91,3	65
	Крупа геркулес		21,3	21,3					
	Молоко		91,7	91,7					
	Вода		69,3	69,3					
	Сахар		2	2					
	Масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150					8,98	35,82	184
	Чай		0,54	0,54					
	Сахар		9	9					
	Вода		160	160					
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	123
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	6
	365			11,23	11,63	35,52	294,49		
2 завтрак	Фрукты	57	95	83,6	0,33	0,33	8,19	57	368
Обед	Салат из моркови	30			0,408	3,01	2,7	12,6	15
	Морковь		34,8	27					
	Масло растительное		3	3					
	Свекольник	150			1,42	3,2	10,96	76,26	22
	Свекла		48	38,5					
	Картофель		34,5	25,87					
	Морковь		7,5	6					
Лук репчатый		8	6,6						

	Масло сливочное		3	3					
	Сахар		1	1					
	Вода		120	120					
	Томатная паста		2	2					
	Сметана		6	6					
	Тефтели мясные с рисом ёжики	60			5,46	4,14	8,06	57,57	118
	Говядина 1 кат.		52	38					
	Вода		6	6					
	Крупа рис		5	5					
	Лук		21	18					
	Масло сливочное		3	3					
	Мука пшеничная		4	4					
	Масса готовых тефтелей			60					
	Картофельное пюре	100			2,17	3,87	15,29	104,8	142/1
	Картофель		113	84					
	Молоко		16	15					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Компот	180			0,8	-	21,6	55,21	168
	Сухофрукты		27,7	27,7					
	Сахар		3,15	3,15					
	Вода		190	190					
	Хлеб пшеничный	19,8	25	25	1,97	0,25	11,75	45,54	122
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,24	11,7	55,8	123
	Итого за обед:	601			14,21	16,2	72,27	482,74	
Полдник	Запеканка из творога	150			5,87	15,85	28,91	348,69	80
	Творог		141	139,5					
	Крупа манная		9,7	9,7					
	Молоко		36	36					
	Мука		13,4	13,4					
	Яйцо 1/10 шт.		5	4,5					
	Сахар		5	5					

	Ванилин		0,015	0,015					
	Сметана		5,2	5,2					
	Сухари		5,2	5,2					
	Масло сливочное		3	3					
	Кефир	145	150	145	4,5	3,6	5,8	73,95	174
	Итого за полдник:	175			5,46	4,44	29,83	178,95	
	Итого за день:	1246,80			31,23	32,6	145,81	1093,64	

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 1										
День 2	Соль 2,25									
Завтрак	Каша Дружба	150			5,24	4,94	25,51	166,63	56	
Итого за зав	Крупа рисовая		15	15						
	Крупа пшенная		11	11						
	Молоко		102	102						
	Вода		20	20						
	Сахар		2	2						
	Масло сливочное		3	3						
	Вода		68	68						
	Кофейный напиток с молоком	180				2,7	2,25	13,21	83,52	176
	Кофейный напиток			1,88	1,88					
	Молоко			90	90					
	Сахар			9	9					
	Вода			108	108					
	Хлеб пшеничный		20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122
Сыр «Российский»	4,85	5	4,85	4,85	1,12	1,4	-	17,16	7	

		370			13,79	16,05	51,69	340,22	
2 завтрак	Сок	75	150	150			16,8	33,75	532
Обед	Огурец (сезонный)	30	40	40				5,7	57
	Суп картофельный с бобами	150			4,84	2,47	15,48	102,76	24
	Горох		17	16					
	Картофель		54	32,4					
	Морковь		10	8					
	Петрушка		2,5	2					
	Лук репчатый		10	8					
	Масло сливочное		3	3					
	Вода		90	90					
	Жаркое по-домашнему	180			7,49	5,64	16,41	189,25	106
	Говядина		97	71					
	Картофель		140	84					
	Лук репчатый		12	10					
	Масло сливочное		3	3					
	Томат-паста		6	6					
	Компот	180			0,8	-	21,6	55,21	168
	Сухофрукты		27,7	27,7					
	Сахар		3,15	3,15					
	Вода		190	190					
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,24	11,7	55,8	123
Хлеб пшеничный	19,8	16,5	16,5	1,3	0,16	0,7	45,54	122	
	Итого за обед:	581,5			15,3	14,09	68,69	502,18	
Полдник	Омлет с морковью	150			5,13	12,58	6,15	75,57	77
	Яйцо		92	80					
	Молоко		50	50					
	Масло сливочное		3	3					

	Морковь		49	39					
	Кофейный напиток с молоком	150			2,25	1,87	12,5	83,52	176
	Молоко		75	75					
	Сахар		9	9					
	Кофейный напиток		1,88	1,88					
	Вода		85	85					
	Итого за полдник:				4,74	3,6	29,2	165,15	
	Итого за день:	1349,65			34,73	33,8	162,28	960,41	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1									
День 3	Соль 2,25								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150			6,14	7,32	20,87	116,46	58
	Крупа гречневая		20	20					
	Молоко		133	133					
	Вода		27	27					
	Сахар		2	2					
	Масса каши			145					
	Масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150					8,98	35,82	184
	Чай		0,54	0,54					
	Сахар		9	9					
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122
	Масло сливочное	5	3,65	3,65				33,1	

	Итого за завтрак	354,84			7,94	6,54	43,89	265,61	
2 завтрак	Фрукты	75	75	75	0	0	8,4	33,75	532
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30			0,408	3,01	2,7	12,6	15
	Свекла		34,8	27					
	Чеснок		0,18	0,15					
	Масло растительное		3	3					
	Суп-пюре из разных овощей	180			2,14	3,73	9,75	82,1	32
	Морковь		31	24					
	Капуста белокочанная		20	16					
	Картофель		24	14,4					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Вода		130	130					
	Мука		4	4					
	Масло сливочное		4	4					
	Молоко		30	30					
	Фрикадельки мясные паровые	60			6,52	1,93	3,94	92,54	119
	Говядина		62	45					
	Хлеб пшеничный		8,5	8,5					
	Вода		16	16					
	Масло сливочное		2	2					
	Масса полуфабриката			71,5					
	Макаронные изделия отварные	100			3,16	3,53	21,51	109,9	134
	Макаронные изделия		30	30					
Масло сливочное		4,5	4,5						
Сок фруктовый	150	150	150	-	-	16,8	67,5	532	
Хлеб пшеничный	16,5	16,5	16,5	1,97	0,25	11,75	37,9	122	
Хлеб ржаной	30	30		1,71	0,24	11,7	55,8	123	
Итого за обед:	595			16,66	8,78	71,29	473,12		
Полдник	Вареники ленивые	110			6,72	12,06	21,5	243,4	79

	Творог		84	84					
	Мука		22	22					
	Яйцо		7,2	5,8					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		5	5					
	Молоко кипяченое	100	105	100	3	2,5	4,7	53	178
	Итого за полдник:	300			7,38	14,45	18,65	260,79	
	Итого за день:	1158,5			31,98	29,77	142,23	1043,12	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1									
День 4	Соль 2,25								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150			2,55	6,45	16,56	114,56	66
	Крупа пшеничная		15	15					
	Вода		50	50					
	Молоко		100	100					
	Сахар		2	2					
	Масса каши			145					
	Масло сливочное		5	5					
	Какао с молоком	180			3,3	2,45	13,64	90,59	172
	Какао-порошок		3,75	3,75					
	Молоко		80	80					
Вода		110	110						

	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122	
	Сыр «Российский»	4,85	5	4,85	1,12	1,4	-	17,16	7	
	Итого за завтрак	354,85			12,14	11,37	43,91	270,21		
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,59	0,13	5,3	57	371	
Обед	Салат из зелёного горошка	30	30	30	0,6	0	3,3	12,6	135	
	Зелёный горошек		24	40,5						
	Лук		6	5						
	Масло растительное		6	6						
	Суп крестьянский с крупой	180			1,5	2,0	12,4	44,5	28	
	Рис		8	8						
	Капуста белокочанная		30	24						
	Картофель		39,7	23						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		10	8						
	Масло растительное		2	2						
	Печень говяжья по-строгановски	70			5,36	7,05	5,08	203,6	114/1	
	Печень говяжья		90	74,7						
	Масло сливочное		6	6						
	Масса жареной печени			50						
	Каша гречневая рассыпчатая	100			4,87	4,25	29,31	119,2	127	
	Крупа гречневая		46	46						
	Вода		68	68						
	Масло сливочное		4,5	4,5						
	Компот из сухофруктов	180			0,8	-	21,6	90	168	
	Сухофрукты		27,7	27,7						
	Сахар		3,15	3,15						
	Вода		190	190						
	Хлеб пшеничный	19,8	16,5	16,5	1,97	0,25	11,75	45,54	122	
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,24	11,7	55,8	123	
		Итого за обед:	610			20,1	21,1	76,85	522,72	
	Полдник	Сдоба обыкновенная	60			4,71	3,67	35,30	193,00	200

	Мука пшеничная		43	43					
	Мука на подпыл		1,8	1,8					
	Сахар		4,4	4,4					
	Масло растительное		1,3	1,3					
	Яйцо		2	1,6					
	Масса полуфабриката			72					
	Кофейный напиток с молоком	180			3	2,5	13,68	83,52	176
	Кофейный напиток		1,86	1,86					
	Сахар		9	9					
	Молоко		100	100					
	Вода								
	Итого за полдник:	350			9,74	15,19	35,88	265,98	
	Итого за день:	1261,65			42,57	47,79	161,94	1173,07	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1									
День 5	Соль 1,95								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150			4,67	5,23	24,18	128	67
	Крупа рисовая		23	23					
	Молоко		101,1	101,1					
	Сахар		1,5	1,5					
	Масло сливочное		3,65	3,65					
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	6
	Кофейный напиток с молоком	180			2,7	2,25	13,21	83,52	176
	Кофейный напиток		1,88	1,88					
	Молоко		90	90					
Сахар		9	9						

	Вода		108	108					
	Итого за завтрак	354,85			10,07	9,08	46,79	274,68	
2 завтрак	Сок	75	75	75	-	-	8,4	33,75	532
Обед	Огурцы (сезонные)	30	30	30	-	-	-	5,7	57
	Суп-лапша домашняя	150			7,85	3,63	14,51	103,2	31
	Мука		10,5	10,5					
	Мука на подсып		4,5	4,5					
	Соль		0,3	0,3					
	Яйцо		5	4					
	Лук репчатый		4	3,2					
	Морковь		7,6	6					
	Масло сливочное		4	4					
	Бульон		135	135					
	Петрушка		2	1,5					
	Картофель		40	24					
	Птица отварная	65			5,63	9,78	0,37	98,08	125
	Курица 1 кат.		97,5	86,4					
	Морковь		3	2					
	Петрушка		3	3					
	Масло сливочное		2	2					
	Пюре из свеклы	100			1,71	5,1	11,4	92,83	147
	Свекла		143	114					
	Масло растительное		5	5					
	Кисель из сухофруктов	180			0,366	0,006	22,76	90	164
	Сухофрукты		10,8	10,8					
	Сахар		9	9					
	Крахмал		3,75	3,75					
	Вода		198,95	198,95					
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,19	9,3	55,8	123
	Хлеб пшеничный	19,8	25	25	1,97	0,25	11,75	45,54	122
	Итого за обед:	580			19,17	18,96	66,44	480,75	

Полдник	Кондитерские изделия	30	30	30	2,34	2,43	22,98	91,2	604
	Молоко кипяченое	100	170	161	4,83	4,0	7,5	53	178
	Итого за полдник:	205			9,21	7,27	41,1	266,95	
	Итого за день:	1134,80			38,45	35,31	162,73	959,72	

Неделя 2 День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2									
День 6	Соль 2,25								
Завтрак	Яйцо отварное	40	46	40	4,44	4,74	0,2	63	2133
	Каша манная молочная вязкая	150			4,74	2,84	15,6	104,48	59
	Манная крупа		15	15					
	Молоко		106	106					
	Вода		50	50					
	Сахар		2	2					
	Хлеб пшеничный	20	20	40	1,58	0,2	9,4	46	122
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	6
	Кофейный напиток с молоком	180			2,7	2,25	13,21	83,52	176
	Кофейный напиток		1,88	1,88					
	Молоко		90	90					
	Сахар		9	9					
	Вода		108	108					
	Итого за завтрак	355			6,42	6,66	34,23	221,38	
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,9	0,06	12,7	57	

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50			0,77	1,94	2,3	31,1	4
	Капуста белокочанная		53	42					
	Морковь		7	5,6					
	Масло растительное		2	2					
	Борщ с капустой и картофелем	150			0,94	2,87	6,57	56,02	17
	Свекла		30	24					
	Капуста		15	12					
	Картофель		16,8	10					
	Морковь		8	6					
Петрушка		2	1,3						
	Лук репчатый		4	3,2					
	Масло растительное		2	2					
	Сметана		6	6					
	Томат - паста		6	6					
	Котлета рыбная любительская	60			5,07	2,72	4,07	74,68	94
	Горбуша		66	40					
	Морковь		15	12					
	Хлеб пшеничный		5	5					
	Лук репчатый		6	5					
	Яйцо		10	8					
	Молоко		7,5	7,5					
	Масло сливочное		1,8	1,8					
	Каша рисовая рассыпчатая	100			4,87	4,25	29,31	119,2	127
	Крупа рисовая		46	46					
	Вода		68	68					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Кисель фруктовый	180			0,366	0,006	22,76	90	164
	Фрукты		10,8	10,8					
	Сахар		9	9					
	Хлеб пшеничный	19,8	22	22	1,7	0,22	10,3	45,54	122
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,24	11,7	55,8	123

	Итого за обед:	607			14,56	12,05	78,63	485,17	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	150			5,24	12,5	13,3	75,57	76
	Яйцо		69	60					
	Молоко		60	60					
	Масло сливочное		5	5					
	Горошек зеленый		45	29					
	Кофейный напиток с молоком	180			3	2,5	13,68	83,52	176
	Кофейный напиток		1,86	1,86					
	Сахар		9	9					
	Молоко		100	100					
	Вода								
	Итого за полдник:	210			9,72	14,56	26,2	296,4	
	Итого за день:	1366,80			31,6	33,33	151,76	985,43	

Неделя 2 День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2	Соль 1,75								
День 7	Молочный суп с макаронными изделиями	150			5,16	3,07	16,87	104,48	63
Завтрак	Макаронны		17	17					
	Вода		27,5	27,5					
	Молоко		115,5	115,5					
	Сахар		2	2					
	Чай с лимоном	180				0,05	0,006	9,16	37,8
	Чай		0,54	0,54					

	Вода		180	180					
	Сахар		9	9					
	Лимон		7	6					
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	6
	Итого за завтрак	394,85			12,39	15,04	39,37	324,24	
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,2	0,2	5,6	57	368
Обед	Помидоры (сезонные)	30	30	30	-	-	-	6,9	57
	Рассольник ленинградский	150			1,49	1,1	18,05	108,04	21
	Картофель		80	48					
	Рис		4	4					
	Морковь		10	8					
	Лук		5	4					
	Огурцы соленые		14	12					
	Вода		130	130					
	Масло растительное		4	4					
	Томатная паста		10	10					
	Сметана		6	6					
	Картофельная запеканка с мясом	180			8,74	7,64	17,87	156,13	110
	Говядина		86,8	63,95					
	Картофель		137,68	82,6					
	Масса отварного протертого картофеля			82					
	Масло сливочное		5	5					
	Яйца		5	4					
	Сухари		3	3					
	Масса полуфабриката								
	Лук		12	10					
	Морковь		20	16					
	Масса запеченного блюда			155					
	Соус томатный	25						0	160
	Вода или отвар овощной		12,5	12,5					

	Мука пшеничная		1,25	1,25					
	Масло сливочное		1,25	1,25					
	Томатная паста		3,75	3,75					
	Сахар		0,45	0,45					
	Сок фруктовый	150	150	150			16,8	67,5	532
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,24	11,7	55,8	123
	Хлеб пшеничный	19,8	20	20	1,58	0,2	9,4	45,54	122
	Итого за обед:	570,0			11,83	12,88	62,63	429,3	
Полдник	Кондитерские изделия	30	30	30	2,34	2,43	22,98	91,2	604
	Молоко кипяченое	100	170	161	4,83	4,0	7,5	53	178
	Итого за полдник:	205			6,84	7,07	4,2	270,59	
	Итого за день:	1126,80			34,26	35,19	141,8	862,49	

Неделя 2 День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Соль 1,05								
	Каша молочная пшеничная жидкая	150			5,16	3,07	16,87	116,57	63
Завтрак	Крупа пшеничная		15	15					
	Вода		27,5	27,5					
	Молоко		115,5	115,5					
	Сахар		2	2					
	Какао с молоком	200				3,3	2,45	13,64	78,72
	Какао-порошок		3,75	3,75					

	Молоко		80	80						
	Вода		110	110						
	Сахар		9	9						
	Хлеб пшеничный	20	27,5	27,5	2,1	0,2	12,9	46	122	
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	6	
	Итого за завтрак	462,8			11,46	6,4	40,33	298,28		
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,5	0,12	4,9	57	371	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30			0,408	3,01	2,7	12,6	15	
	Свекла		34,8	27						
	Чеснок		0,18	0,15						
	Масло растительное		3	3						
	Суп кулеш	180			1,5	2,0	12,4	44,5	28	
	Крупа		8	8						
	Картофель		39,7	23						
	Морковь		10	8						
	Лук репчатый		10	8						
	Масло растительное		2	2						
	Биточки мясные	60				14	3,16	8,79	122	113
		Говядина		69	56					
Хлеб пшеничный			11	11						
Сухари			6,5	6,5						
Молоко			14	14						
Масса полуфабриката				83						
Капуста тушеная		100				3,35	5,0	11,62	98	114
Капуста белокочанная			200	160						
Масло растительное			5	5						
Морковь			7,5	6						
Петрушка			4,05	3					142	
Лук репчатый		11	9,8							
Томатная паста		8,27	8,27							

	Мука пшеничная		2,55	2,55					
	Сок фруктовый	150	150	150			16,8	67,5	532
	Хлеб пшеничный	19,8	25	25	1,97	0,25	11,75	45,54	122
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,19	9,3	55,8	123
	Итого за обед:	550			20,86	10,41	60,05	384,54	
Полдник	Блины	120			5,36	15,0	39,3	281	187
	Мука		52,5	52,5					
	Молоко		110,8	110,8					
	Яйцо		9,3	8					
	Сахар		1	1					
	Масло сливочное		6,05	6,05					
	Соль		1,2	1,2					
	Дрожжи		1,3	1,3					
	Масло растительное		6,6	6,6					
	Кефир	145	150	145	4,6	3,6	5,8	73,95	174
	Итого за полдник:	265			9,96	18,6	45,1	344,95	
	Итого за день:	1266,80			42,78	35,53	150,38	1131,88	

Неделя 2 День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2									
День 9	Соль 2,25								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150			4,74	2,84	15,6	104,48	59

	Манная крупа		15	15					
	Молоко		106	106					
	Вода		50	50					
	Сахар		2	2					
	Чай с молоком	200			2,4	2	12,74	78,22	184
	Чай		0,54	0,54					
	Молоко		80	80					
	Сахар		9	9					
	Вода		110	110					
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122
	Сыр «Российский»	4,85	5	4,85	1,12	1,4	-	17,16	7
	Итого за завтрак	350			9,04	7,31	38,76	215,52	
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,35	0,35	8,62	57	368
Обед	Винегрет	30			0,27	0,027	8,17	32,95	1
	Картофель		8,82	6,6					
	Свекла		5,7	4,5					
	Морковь		3,6	3					
	Огурцы соленые		11,4	9					
	Лук		5,4	4,5					
	Масло растительное		2,5	2,5					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150			1,548	1,8	11,65	68,59	25
	Макаронные изделия		6	6					
	Картофель		60	36					
	Морковь		7,5	6					
	Петрушка		2,1	1,5					
	Лук репчатый		7	6					
	Масло сливочное		2,25	2,25					
	Вода		112,5	112,5					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	116			6,41	7.03	5.08	128,55	98
	Минтай		91	69					
	Вода		22	22					

	Морковь		27	22					
	Петрушка		4	3					
	Лук репчатый		14	12					
	Томатная паста		8	8					
	Масло растительное		6,4	6,4					
	Сахар		1	1					
	Масса тушеной рыбы			56					
	Картофельное пюре	100			2,17	3,87	15,29	104,8	142/1
	Картофель		113	84					
	Молоко		16	15					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Компот из сухофруктов	180			0,8	-	21,6	90	168
	Сухофрукты		27,7	27,7					
	Сахар		3,15	3,15					
	Вода		190	190					
	Хлеб пшеничный	19,8	19,8	19,8	1,56	0,19	9,3	45,54	122
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,24	11,7	55,8	123
	Итого за обед:	539,8			12,86	13,07	81,42	445,82	
Полдник	Кондитерские изделия	30	30	30	0,96	0,84	24,03	91,2	602
	Молочный кисель	180			0,366	0,006	22,76	90	164
	Молоко		175	17,5					
	Сахар		9	9					
	Крахмал		3,75	3,75					
	Вода		198,95	198,95					
	Итого за полдник:	250				8,87	18,05	33,61	401,69
	Итого за день:	1267,65			31,12	37,68	162,41	1010,29	

Неделя 2 День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10									
	Соль 2,25								
Завтрак	Икра кабачковая	30	40	40	0,4	2,8	2,8	15,60	
	Макаронные изделия с сливочным маслом	200			2,44	3,46	17,22	78,22	
	Макаронны		24	24					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Чай с лимоном	180			0,05	0,006	9,16	37,8	181
	Чай		0,54	0,54					
	Вода		180	180					
	Сахар		9	9					
	Лимон		7	6					
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	6
Итого за завтрак	260			8,12	10,16	42,16	293,78		
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,59	0,13	5,3	57	371
Обед									
	Салат из квашеной капусты с луком	50			0,07	5,9	0,4	62,6	6
	Капуста квашеная		58	40,5					
	Лук		6	5					
	Масло растительное		6	6					
	Суп картофельный	150			9,51	3,39	19,5	94,86	26

	Картофель		80	48					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		5	4					
	Масло растительное		2	2					
	Бульон или вода		90	90					
	Котлета мясная припущенная	50			8,51	6,78	5,87	118,75	122
	Курица 1 кат.		105	45					
	Хлеб пшеничный		11	11					
	Молоко		15	15					
	Масса полуфабриката			71					
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	100			2,24	6,9	11,96	116	149
	Свекла		150	120					
	масло сливочное		4,5	4,5					
	Сметана		21,3	21,3					
	Компот из сухофруктов	180			0,8	-	21,6	90	168
	Сухофрукты		27,7	27,7					
	Сахар		3,15	3,15					
	Вода		190	190					
	Хлеб пшеничный	19,8	25	25	1,97	0,25	11,75	45,54	122
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,71	0,24	11,7	55,8	123
	Итого за обед:	579,8			18,44	14,79	63,29	465,12	
	Оладьи	60			2,34	3,47	29,4	196,64	204
	Тесто:								
	Мука пшеничная		28	28					
	Яйца		1,2	0,69					
	Сахар		1	1					
	Соль		0,5	0,5					
	Дрожжи		1	1					
	Молоко или вода		28	28					
	Масса полуфабриката								

	Масло растительное		4,4	4,4					
	Масса готовых оладий			60					
	Масло сливочное		4	4					
	Какао с молоком	180			3	2,5	13,68	90,59	176
	Какао-порошок		1,86	1,86					
	Сахар		9	9					
	Молоко		100	100					
	Вода								
	Итого за полдник:	191			7,17	6,43	30,48	209,5	
	Итого за день:	1311,80			34,32	31,51	141,17	1138,47	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сказка»
(МБДОУ детский сад «Сказка»)

Накопительная ведомость

№	Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее	норма
1.	Хлеб пшеничный	45	39,8	45	45	45	45	42	51	39	38,5	435,3	43,53	45 (с сухар)
2.	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	30
3	Сухари панировочн		5,2					3			6,5	14,7	1,47	
4.	Мука		17,4		59,8	5	28	23,25			55,05	187,5	18,75	18,75
5.	Макарон. изделия	6				30			24			60	6	6
6.	Пшеничная	15		11								26		
7.	Рис		5	15	23			4			8	55		
8	Горох			17								17		
9	Манка		9,7					15				24,7		
10	Гречка					46				20		66		
11	Пшено						15					15		
12	Геркулес		21,3									21,3		
	Крупа общая	21	36	43	23	46	15	19		20		225	22,5	22,5
13	Яблоки	95	95	44			84					318		
14	Апельсины								95	95	88	278		
15	Бананы					95		95				190		
16	Лимоны			10				7			7	24		
	Общие фрукты	95	95	54		95	84	102	95	95	95	810	81	81
17	Сухофрукты		9		10,8				12	27,7		59,5	5,95	6,75
18	Изюм								8			8	0,8	
19	Печенье								30			30		
20	Зефир					30						30		
21	Вафли	30										30		
	Кондитерские. общ	30				30			30			90	9	9
22	Сахар	12	26	29	23,9	9	21	16,45	18	23,15	9	187,5	18,75	18,75
23	Масло растительное	9,4	2,5		8,1	10,5	9,4	6		8	13,6	67,5	6,75	6,75
24	Яйцо	46	5	92	7		57,2	12,2		71,3	9,3	300	30	30
№	Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее	норма
25	Мясо говядина		52	97		62		86,8	11,7	29	74	412,50	41,25	41,25

26	Мясо кур				67,5				105			172,50	17,25	17,25
27	Печень					90				90		180	18	18
28	Картофель	173	156,32	194	40	24	129,8	217,68	107	249,5	208,7	1500	150	150
29	Морковь	34,5	11,1	59	10,5	31	23	37	10	10	20,5	246,6	24,66	
30	Свекла	34,8	53,7	37,5	143	52,2	80,5		150			551,7	55,17	
31	Лук	21	34,4	22	4	9,6	10	17	10	14	23,3	165,3	16,53	
32	Капуста свежая					20	15	53			230	318	31,8	
33	Помидоры соленые										30	30	3	
34	Огурцы соленые		11,4		30		7,5	14	40		30	132,9	13,29	
35	Капуста квашеная										58	58	5,8	
36	Зеленый горошек									45		45	4,5	
37	Икра кабачковая							40				40	4	
38	Чеснок	0,18				0,27						0,45	0,045	
39	Консервиров. кукуруз					30						30	3	
40	Паста томатная	8	2	6			6	13,75			11,65	35,75	3,575	
41	Зелень	6,1		2,5	5		2				4,05	19,65	1,965	
	Овощи общая	104,58	112,6	127	192,5	143,07	144	174,75	210	127	349,5	1685,0	168,5	168,5
42	Напиток витамин													
43	Сок	150		75	75	150		150			150	750	75,0	75
44	Кофе			1,88	1,88		1,88			1,86		7,5	0,75	0,75
45	Какао									3,75		3,75	0,375	0,375
46	Соль	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,5	2,25	2,25	2,25	22,5	2,25	2,25
47	Дрожжи				0,7		1				1,3	3	0,3	0,3
48	Крахмал		3,75		3,75		3,75		3,75			15	1,5	1,5
49	Чай	0,54	0,54	0,54		0,54		0,54	0,54		0,51	3,75	0,375	0,375
50	Рыба минтай	91									98	189	18,90	
51	Рыба горбуша						66					66	6,6	
	Рыба общее	91					66				98	255	25,5	25,5
52	Молоко	131,5	328,7	227	191,1	30	244,9	211	265	397	148,8	2175	217,5	
53	Кефир	150			150	150	150				150	750	75	
	Молоко общее	281,5	328,7	227	341,1	180	394,9	211	265	397	298,8	2925	292,5	292,5
54	Творог		141					84				225	22,5	22,5
55	Сметана		11,2			20	6	6	24,3			67,5	6,75	6,75
56	Сыр			5	5		5		6,1	5	6,1	32,2	3,22	3,22
57	Масло сливочное	11,75	15	12	9,65	15	15,3	16,25	9	21	10,05	135	13,5	13,5
	Белки	31,23	31,12	31,98	38,45	34,73	34,26	31,6	31,32	42,57	42,78	318,44	31,84	31,5
	Жиры	32,6	37,68	29,77	35,31	33,8	35,19	33,33	31,51	47,79	35,53	352,51	35,25	35,25
	Углеводы	145,81	162,61	142,23	162,73	162,28	141,8	151,76	141,17	161,94	150,38	1522,51	152,25	152,25
	Энергетич. ценность	996,8	1102,63	1033,27	1056,13	1066,73	1050,23	1062,13	995,00	1085,51	1051,57	10500	1050	1050

