

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



Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад «Сказка»
/ Н.В. Соломко
Приложение №2 к приказу №50 от «01» Октября 2021г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 3 ДО 7 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	16
Неделя 2 День 8	18
Неделя 2 День 9	20
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 3,75								
Завтрак Итого за завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидка	205			6,55	8,75	21,74	189,11	65
	Крупа геркулес		30	30					
	Молоко		106,7	106,7					
	Вода		69,3	69,3					
	Сахар		2	2					
	Масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	200					9,98	39,8	184
	Чай		0,64	0,64					
	Сахар		10	10					
	Вода		190	190					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	18,8	92	122
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	6
		485			12,95	11,52	51,36	361,15	
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,35	0,35	8,62	57	368
Обед	Салат из моркови	48			0,63	5,99	5,72	20,16	15
	Морковь	48	69,6	55,92					
	Масло растительное		6	6					
	Свекольник	200			1,54	5,07	8,04	83,33	22
	Свекла		64	51,3					
	Картофель		46	27,6					
	Морковь		10	8					
Лук репчатый		10,7	8,9						

	Масло сливочное		4	4					
	Сахар		1,3	1,3					
	Вода		160	160					
	Томатная паста		2,6	2,6					
	Сметана		8	8					
	Тефтели мясные с рисом ёжики	70			9,5	10,03	9,73	128,79	118
	Говядина 1 кат.		61	44					
	Вода		7	7					
	Крупа рис		6	6					
	Лук		24,5	21					
	Масло сливочное		4	4					
	Мука пшеничная		5	5					
	Масса готовых тефтелей			70					
	Картофельное пюре	100			2,13	4,04	15,53	104,8	142
	Картофель		113	67,8					
	Молоко		16	15					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Компот	200			0,26	0,27	15,09	67,61	169
	Яблоки свежие		56	50					
	Лимон		16	7					
	Сахар		10	10					
	Вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	123
	Итого за обед:	717,5			17,5	19,84	89,19	611,77	
Полдник	Запеканка из творога	150			6,29	11,47	33,98	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.		5,35	4,9					

	Сахар		9,7	9,7					
	Ванилин		0,015	0,015					
	Сметана		5,2	5,2					
	Сухари		5,2	5,2					
	Масло сливочное		5,2	5,2					
	Кефир	200	206	200	6	5	8	102	174
	Итого за полдник:	250			7,6	6,4	48,05	277	
	Итого за день:	1532,50			38,40	38,11	204,45	1380,26	

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 3,75								
Завтрак	Каша Дружба	205			5,36	6,62	35,65	181,85	56
	Крупа рисовая		15	15					
	Крупа пшенная		11	11					
	Молоко		102	102					
	Вода		70	70					
	Сахар		2	2					
	Масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток с молоком	200			3,18	2,5	14,68	92,8	176
	Кофейный напиток		2	2					
	Молоко		100	100					
	Сахар		10	10					
	Вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	18,8	92	
	Сыр «Российский»	5	5	4,85	1,12	1,4	-	33,1	

Итого за завтрак		481			16,12	7,14	72,38	492,94	
2 завтрак	Сок	100	100	100	-	-	11,2	45	532
Обед	Огурец (сезонный)	60	60	60	-	-	-	11,4	57
	Суп картофельный с бобами	200			4,63	3,28	25,49	109,38	24
	Горох		17	16					
	Картофель		54	32,4					
	Морковь		10	8					
	Петрушка		2,5	2					
	Лук репчатый		10	8					
	Масло сливочное		4	4					
	Вода		140	140					
	Жаркое по домашнему	220			7,57	18,01	18,87	306,8	106
	Говядина		113	83					
	Картофель		161	96,6					
	Лук репчатый		14	11,2					
	Масло сливочное		6	6					
	Томат-паста		7	7					
	Компот из сухофруктов	200			1,08	-	34,3	67,61	168
	Сухофрукты		36,3	36,3					
	Сахар		10	10					
	Вода		190	190					
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	123
	Хлеб пшеничный	20	29	29	2,29	0,29	13,63	46	122
	Итого за обед:	681,5			20,51	22,78	91,17	612,01	
Полдник	Омлет с морковью	160			7,23	14,06	7,01	201,51	77
	Яйцо		92	80					
	Молоко		50	50					

	Масло сливочное		5	5					
	Морковь		60	48					
	Кофейный напиток с молоком	200			3	2,5	14,68	92,8	176
	Молоко		100	100					
	Сахар		10	10					
	Кофейный напиток		3	3					
	Итого за полдник:	360			10,33	16,56	21,69	294,31	
	Итого за день:	1647,50			43,03	34,99	224,14	1348,12	

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 3,75								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	205			3,24	7,84	35,66	249,31	58
	Крупа гречневая		40	40					
	Молоко		133	133					
	Вода		27	27					
	Сахар		3,85	3,85					
	Масса каши								
	Масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	200					9,98	39,8	184
	Чай		0,64	0,64					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	18,22	92	122
Масло сливочное	5	5	5				33,1		
	Итого за завтрак	454,7			10,75	9,83	63,85	348,57	

2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0	0	11,2	57	532	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60			0,63	5,99	5,72	75,25	15	
	Свекла	60	69,6	55,92						
	Чеснок		0,36	0,3						
	Масло растительное		6	6						
	Суп-пюре из разных овощей	200			2,31	4	10,42	86,92	32	
	Морковь		31	24						
	Капуста белокочанная		20	16						
	Картофель		24	18						
	Лук репчатый		9,6	8						
	Вода		150	150						
	Мука		4	4						
	Масло сливочное		4	4						
	Молоко		30	30						
	Фрикадельки мясные паровые	60				9,13	8,52	4,56	92,64	119
	Говядина		62	45						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	Вода		16	16						
	Масло сливочное		2	2						
	Масса полуфабриката			70						
	Макаронные изделия отварные	100				3,68	3,53	23,55	109,9	134
	Макаронные изделия		34	34						
	Масло сливочное		4,5	4,5						
	Напиток витаминизированный	195	195	195		-	-	20,47	81,9	532
Хлеб пшеничный	29	20	20		1,58	0,2	9,4	66,7	122	
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5		2,47	0,45	12,82	67,87	123	
Итого за обед:	725,5				17,23	10,37	86,47	617,82		

Полдник	Вареники ленивые	210			10,41	19,48	23,78	289,42	79
	Творог		159	159					
	Мука		22	22					
	Яйцо		13,7	11					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		5	5					
	Молоко кипяченое	100	105	100	3	2,5	4,7	53	178
	Итого за полдник:	310			13,41	21,98	28,48	342,42	
	Итого за день:	1498,50			38,31	36,76	183,21	1394,81	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2									
День 4	Соль 3,75								
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	205			6,04	7,27	31,3	215,22	66
	Крупа пшеничная		40	40					
	Вода		67,2	67,2					
	Молоко		100,8	100,8					
	Сахар		2	2					
	Масса каши			200					
	Масло сливочное		5	5					
	Какао с молоком	200			4,98	3,79	17,21	123,55	172
	Какао-порошок		4,5	4,5					
	Молоко		130	130					
	Вода		80	80					
	Сахар		10	10					

	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	18,8	92	122
	Сыр «Российский»	5	10	9,7	2,2	2,8	-	33,1	7
	Итого за завтрак	454,7			13,58	14,83	71,67	499,78	
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,9	0,2	9,5	57	371
Обед	Салат из консервированной кукурузы	48	60	51	1,02	0	5,61	20,16	135
	Суп крестьянский с крупой	200			2,02	0,25	17,54	92,38	28
	Рис		8,6	8,6					
	Капуста белокочанная		30	24					
	Картофель		66,7	40					
	Морковь		10	8					
	Лук		10	8					
	Масло растительное		2	2					
	Печень говяжья по-строгановски	90			4,49	8,15	0,08	160,65	114/1
	Печень говяжья		124	102,99					
	Масло сливочное		6	6					
	Масса жареной печени								
	Каша гречневая рассыпчатая	100			5,82	3,62	30,0	175,87	127
	Крупа гречневая		46	46					
	Вода		68	68					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Компот из сухофруктов	200			1,08	-	34,3	140,44	168
	Сухофрукты		36,3	36,3					
	Сахар		10	10					
	Вода		190	190					
Хлеб пшеничный	20	11,5	11,5	0,9	0,11	5,4	46		
Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	123	
	Итого за обед:	717,5			18,22	22,29	80,33	674,73	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60			4,71	3,67	35,30	193,00	200
	Мука пшеничная		43	43					
	Мука на подсыпание		1,8	1,8					

	Сахар		4,4	4,4					
	Масло растительное		1,3	1,3					
	Яйцо		2	1,6					
	Кофейный напиток с молоком	200			3	2,5	14,68	92,8	176
	Кофейный напиток		2	2					
	Сахар		10	10					
	Молоко		100	100					
	Вода								
	Итого за полдник:	361,5			9,14	15,11	25,08	292,71	
	Итого за день:	1462,50			41,84	52,43	187,37	1510,04	

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 3,35								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205			5,4	6,47	30,87	197,09	67
	Крупа рисовая		30,8	30,8					
	Молоко		106,7	106,7					
	Сахар		2	2					
	Масло сливочное		5	5					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	92	
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Кофейный напиток с молоком	200			3,18	2,5	14,68	92,8	176
	Кофейный напиток		2	2					
	Молоко		100	100					
Сахар		10	10						

	Вода		120	120					
	Итого за завтрак	449,85			12,78	11,57	66,27	419,73	
2 завтрак	Сок	100	100	100	-	-	11,2	45	532
	Огурец (сезонный)	60	60	60	-	-	-	11,4	57
	Суп-лапша домашняя	200			2,76	6,83	18,05	119,5	31
	Мука		14	14					
	Мука на подсып		6	6					
	Соль		0,4	0,4					
	Яйцо		5	4					
	Лук		5	4					
	Морковь		10	8					
	Масло сливочное		4	4					
	Бульон		180	180					
	Петрушка		2,6	2					
	Картофель		54	40					
	Птица отварная	65			10,6	15,6	0,83	98,08	125
	Курица 1 кат.		97,5	86,4					
	Морковь		3	2					
	Петрушка		3	3					
	Масло сливочное		5	5					
	Пюре из свеклы	150			2,58	7,66	17,25	139,87	147
	Свекла		214,5	172,5					
	Масло растительное		7,5	7,5					
	Кисель из сухофруктов	200			0,366	0,006	22,76	140,44	164
	Сухофрукты		12	12					
	Сахар		10	10					
	Крахмал		6	6					
	Вода		215,5	215,5					
	Хлеб пшеничный	20	40	40	3,08	1,2	19,92	46	
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	123

	Итого за обед:	712,5			18,776	30,546	71,71	639,55	
Полдник	Кондитерские изделия	50	50	50	1,6	1,4	40,05	175	602
	Молоко кипяченое	100	105	100	3	2,5	4,7	53	178
	Итого за полдник:	260			10,71	8,67	43,3	295	
	Итого за день:	1432,50			42,346	49,986	190,56	1311,15	

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 3,75								
Завтрак	Яйцо отварное	40	46	40	4,44	4,74	0,2	63	213
	Каша манная молочная вязкая	200			7,79	3,22	38,77	207,1	60
	Манная крупа		44,4	44,4					
	Молоко		106	106					
	Вода		70	70					
	Сахар		2	2					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	18,8	92	
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Кофейный напиток с молоком	200			3,18	2,5	14,68	92,8	176
	Кофейный напиток		2	2					
	Молоко		100	100					
	Сахар		10	10					
Вода		120	120						
Итого за завтрак	445				11,06	7,25	68,18	374,8	

2 завтрак	Фрукты	57	57	57	1,05	0,07	13,44	57	394
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50			2,48	0,045	4,43	31,1	4
	Капуста белокочанная		53	42					
	Морковь		7	5,6					
	Масло растительное		2	2					
	Борщ с капустой и картофелем	200			1,89	1,48	18,68	95,58	17
	Свекла		40	32					
	Капуста		20	16					
	Картофель		71,16	42					
	Морковь		10,5	8					
	Петрушка		3	2					
	Лук репчатый		5	4					
	Масло растительное		2,4	2,4					
	Сметана		8	8					
	Томат - паста		10	10					
	Котлета рыбная любительская	70			4,4	3,15	4,9	85,08	94
	Горбуша		77	47					
	Морковь		18	14					
	Хлеб пшеничный		5,6	5,6					
	Лук репчатый		7	5,6					
	Яйцо		10	8					
	Молоко		7	7					
	Масло сливочное		2	2					
	Каша рисовая рассыпчатая	100			5,82	3,62	30,0	175,87	127
	Крупа рисовая		46	46					
	Вода		68	68					
Масло сливочное		4,5	4,5						
Каша гречневая рассыпчатая	100			5,82	3,62	30,0	175,87	127	
Крупа гречневая		46	46						

	Вода		68	68					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Кисель фруктовый	200			0,366	0,006	22,76	140,44	164
	Фрукты		12	12					
	Сахар		10	10					
	Крахмал		6	6					
	Вода		215,5	215,5					
	Хлеб пшеничный	20	17	17	1,34	0,17	7,99	46	122
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	123
	Итого за обед:	609,5			18,59	26,345	89,14	588,45	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	150			5,24	12,5	5	173,46	76
	Яйцо		92	80					
	Молоко		60	60					
	Масло сливочное		5	5					
	Горошек зеленый		45	29					
	Хлеб пшеничный	11,5	11,5	11,5	0,9	0,11	5,4	26,45	
	Кофейный напиток с молоком	200			3	2,5	14,68	92,8	176
	Кофейный напиток		2	2					
	Сахар		10	10					
	Молоко		100	100					
	Вода								
		Итого за полдник:	361,5			9,14	15,11	25,08	292,71
	Итого за день:	1574,50			44,11	55,64	199,24	1448,15	

Неделя 2 День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7									
	Соль 2,55								
Завтрак	Молочный суп с макаронными изделиями	200			5,16	3,07	16,87	207,1	63
	Макароны		19	19					
	Вода		27,5	27,5					
	Молоко		117	117					
	Сахар		4	4					
	Чай с лимоном	200			0,06	0,014	10,54	42,6	181
	Чай		0,66	0,66					
	Лимон		8	7					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	40	34,8	34,8	2,7	0,35	16,35	92	122
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	6
		Итого за завтрак	462,8			13,67	7,35	47,1	334,51
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,9	0,2	8,1	13,11	371
Обед	Помидоры (сезонные)	57	60	57	0,63	0,11	2,16	13,11	57
	Рассольник ленинградский	200			4,02	9,04	27,43	125,78	21
	Картофель		80	60					
	Рис		4	4					
	Морковь		10	8					
	Лук		5	4					
	Огурцы соленые		14	12					
	Вода		150	150					
Масло растительное		4	4						

	Томатная паста		10	10					
	Сметана		10	10					
	Картофельная запеканка с мясом	130			7,74	15,72	18,36	242,98	110
	Говядина		86,8	63,75					
	Картофель		152,5	91,5					
	Масса отварного протерт. картофеля			85					
	Масло сливочное		5	5					
	Яйца		5	4					
	Сухари		3	3					
	Масса полуфабриката								
	Лук		12	10					
	Морковь		20	15,6					
	Масса запеченного блюда			130					
	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					
	Напиток витаминизированный	180	180	180	-	-	21,9	81,9	532
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	123
	Итого за обед:	654,5			15,78	10,33	64,86	515,8	
Полдник	Кондитерские изделия	50	50	50	1,6	1,4	40,05	175	602
	Молоко кипяченое	100	105	100	3	2,5	4,7	53	178
	Итого за полдник:	350			11,77	19,06	79,22	480,13	
	Итого за день:	1316,50			42,12	36,94	199,28	1237,44	

Неделя 2 День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 2	Соль 3,05								
День 8									
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200			5,3	2.76	22,38	135,15	63
	Крупа пшеничная		20	20					
	Вода		68	68					
	Молоко		100	100					
	Сахар		5	5					
	Чай с молоком	200			4,98	3,79	17,21	78,22	172
	Чай		4,5	4,5					
	Молоко		130	130					
	Вода		80	80					
	Сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	18,8	92	122
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
Итого за завтрак	489,85			17,94	16,28	64,98	480,48		
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	1,05	0,07	13,44	57	394
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60			0,63	5,99	5,72	75,25	15
	Свекла	60	69,6	55,92					
	Чеснок		0,36	0,3					
	Масло растительное		6	6					
	Суп-кулеш	200			2,02	0,25	17,54	92,38	28
	Крупа		8,6	8,6					
	Картофель		66,7	40					
	Морковь		10	8					
	Лук		10	8					
Масло растительное		2	2						

	Биточки мясные	60			7,2	9,2	8,87	122	113
	Говядина		69	56					
	Хлеб пшеничный		11	11					
	Сухари		6,5	6,5					
	молоко		14	14					
	Масса полуфабриката			83					
	Капуста тушеная	100			3,46	0,37	21,07	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		12	12					
	Мука пшеничная		2,55	2,55					
	Напиток витаминизированный	195	180	180	-	-	21,9	81,9	532
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	123
	Хлеб пшеничный	20	14,4	14,4	1,13	0,14	6,7	46	122
	Итого за обед:	731,9			13,216	15,856	83,93	552,3	
Полдник	Блины	150			5,77	14,06	71,22	378,13	187
	Мука		67	67					
	Молоко		110,8	110,8					
	Яйцо		12,5	10					
	Сахар		1,95	1,95					
	Масло сливочное		6,05	6,05					
	Соль		1,2	1,2					
	Дрожжи		2	2					
	Масло растительное		6,6	6,6					
	Кефир	200	206	200	6	5	8	102	174

	Итого за полдник:	350			11,77	19,06	79,22	480,13	
	Итого за день:	1524,50			46,306	45,886	192,47	1459,00	

Неделя 2 День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1									
День 9	Соль 3,75								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200			7,79	3,22	38,77	207,1	60
	Манная крупа		44,4	44,4					
	Молоко		106	106					
	Вода		70	70					
	Сахар		2	2					
	Чай с молоком	200			2,4	2	13,74	78,22	184
	Чай		0,64	0,64					
	Молоко		80	80					
	Сахар		10	10					
	Вода		110	110					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,8	92	122
	Сыр «Российский»	5	9	8	2,2	2,8	-	33,1	7
Итого за завтрак	445			12,11	11,15	54,28	333,31		
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	0,35	0,35	8,62	57	368
Обед	Винегрет	60			0,65	5,05	4,3	64,54	1
	Картофель		17,64	13,2					
	Свекла		11,4	9					
	Морковь		7,2	6					
	Огурцы соленые		22,8	18					
	Лук		10,8	9					
	Масло растительное		5	5					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200				2,26	2,29	17,41	125,64

	Макароны		8	8					
	Картофель		80	48					
	Морковь		10	8					
	Петрушка		2,8	2					
	Лук репчатый		9,3	8					
	Масло сливочное		3	3					
	Вода		150	150					
	Рыба, тушёная в томате с овощами	120			8,43	6,87	6,41	137	98
	Минтай		97	60					
	Вода		22	22					
	Морковь		27	22					
	Петрушка		4	3					
	Лук репчатый		14	12					
	Томатная паста		8	8					
	Масло растительное		6,4	6,4					
	Сахар		2	2					
	Масса тушеной рыбы			60					
	Картофельное пюре	100			2,13	4,04	15,53	104,8	142
	Картофель		113	67,8					
	Молоко		16	15					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Компот из сухофруктов	200			1,08	-	34,3	140,44	168
	Сухофрукты		36,3	36,3					
	Сахар		10	10					
	Вода		190	190					
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,4	46	122
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	123
	Итого за обед:	687,5			18,236	24,846	82,58	590,64	
Полдник	Кондитерские изделия	50	50	50	1,6	1,4	40,05	175	602
	Молочный кисель	200			0,366	0,006	22,76	140,44	164
	Молоко		195	195					
	Сахар		10	10					

	Крахмал		6	6					
	Вода		215,5	215,5					
	Итого за полдник:	250			9,29	13,97	38,68	465,54	
	Итого за день:	1489,50			39,986	50,316	184,16	1469,36	

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 2,55								
Завтрак	Икра кабачковая	51	60	60	0,6	4,2	4,2	26,52	50
	Макаронные изделия с сливочным маслом	200			6,15	8,19	34,38	78,22	134
	Макароны		48	48					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Чай с лимоном	200			0,06	0,014	10,54	42,6	181
	Чай		0,64	0,64					
	Вода		190	190					
	Сахар		10	10					
	Лимон		8	7					
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	18,8	92	122
	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,62	0,07	33,1	
Итого за завтрак	456			13,42	15,97	71,17	425,72		
2 завтрак	Фрукты	57	57	57	1,05	0,07	13,44	57	394
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60			0,08	5,99	0,546	65,63	6

	Капуста квашеная		69,6	48,6					
	Лук		7,2	6					
	Масло растительное		6	6					
	Суп картофельный	200			7,98	3,2	14,76	125,64	26
	Картофель		107	64,2					
	Морковь		10	8					
	Лук репчатый		5	4					
	Масло растительное		2	2					
	Бульон или вода		140	140					
	Котлета мясная припущенная	60			9,46	8,99	6,5	106,12	122
	Курица 1 кат.		105	45					
	Хлеб пшеничный		11	11					
	Молоко		15	15					
	Масса полуфабриката			68					
	Свекла, тушённая в сметанном соусе	100			0,73	2,2	1,01	116	149
	Свекла		150	120					
	масло сливочное		4,5	4,5					
	Сметана		21,3	21,3					
	Компот из сухофруктов	200			1,08	-	34,3	140,44	168
	Сухофрукты		36,3	36,3					
	Сахар		10	10					
	Вода		190	190					
	Хлеб пшеничный	20	40	40	3,08	1,2	19,92	46	
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,47	0,45	12,82	67,84	123
	Итого за обед:	657,5			18,89	14,72	62,2	486,97	
Полдник	Оладьи	80			4,15	8,75	24,36	93,96	204
	Тесто:								
	Мука пшеничная		37,5	37,5					
	Яйца		1,65	1,32					
	Сахар		1,35	1,35					

	Соль		0,7	0,7					
	Дрожжи		1,05	1,05					
	Молоко или вода		37,5	37,5					
	Масса полуфабриката			88					
	Масло растительное		4,5	4,5					
	Масса готовых оладий			75					
	Масло сливочное		5	5					
	Какао с молоком	200			2,4	2	13,74	123,55	184
	Какао		0,64	0,64					
	Молоко		80	80					
	Сахар		10	10					
	Вода		110	110					
	Итого за полдник:	250			7,6	6,4	48,05	277	
	Итого за день:	1510,50			39,91	37,09	192,62	1214,65	

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	60	60	60	40	80	60	57	71	51,5	45,8	585,3	58,53	60 (с сухар)
2.	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	375	37,5	37,5
3	Сухари панировочн		5,2					3			6,5	14,7	1,47	
4.	Мука		18,4		64,8	4	37,5	23,25			69,55	217,5	21,75	21,75
5.	Макарон. изделия	8				34			48			90	9	9
6.	Пшеничная	20										20	2	
7.	Рис		6	15	30,8			4			8,6	64,4	6,44	
8	Горох			17								17	1,7	
9	Манка		9,7					44,4				54,1	5,41	
10	Гречка					46				40		86	8,6	
11	Пшено			11			40					51	5,1	
12	Геркулес		30									30	3	
	Крупа общая	20	45,7	43	30,8	46	40	48,4		40	8,6	322,5	32,25	32,25
13	Яблоки	100	100	56			25					281	2,81	
14	Апельсины									150	150	300	30	
15	Бананы					100		142				242	24,2	
16	Лимоны			16				8			8	32	3,2	
	Общее фрукты	100	100	72		100	25	150		150	158	855	85,5	85,5
17	Сухофрукты		12		12				12	36,3		82,5	8,25	8,25
18	Изюм						10,2					10,2	1,02	
19	Печенье								50			50	5	
20	Зефир					50						50	5	
21	Вафли	50										50	5	
	Кондитерские. общ	50				50			50			150	15	15
22	Сахар	17	33	32	26,4	10	23,35	17,45	20	33,85	11,95	225	22,5	22,5
23	Масло растительное	12,4	5		10,6	14	12,9	6		8	13,6	82,5	8,25	8,25
24	Яйцо	46	5,35	92	7		57,65	18,7	11,5	94,3	12,5	345	34,5	34,5
25	Мясо говядина		61	113		62		86,8	23	39	69	453,8	45,38	45,38
26	Мясо кур				97,5				105			202,5	20,25	20,25
27	Печень					101,8				124		225,8	22,58	22,58

28	Картофель	193	176,64	215	54	24	240,66	232,5	107	276,5	235,7	1755	175,5	175,5
29	Морковь	37	17,2	70	13	31	28,5	37	10	10	20,5	274,2	27,42	
30	Свекла	69,6	75,4	60	214,5	69,6	95		150			734,1	73,41	
31	Лук	23,3	46	24	5	9,6	12	17	10	15,2	23,3	185,4	18,54	
32	Капуста свежая					20	20	53			230	323	32,3	
33	Помидоры соленые										60	60	6	
34	Огурцы соленые		22,8		60		15	14	60			171,8	17,18	
35	Капуста квашеная										69,6	69,6	6,96	
36	Зеленый горошек										45	45	4,5	
37	Икра кабачковая								60			60	6	
38	Чеснок	0,36				0,36						0,72	0,072	
39	Консервиров.кукуруз					60						60	6	
40	Паста томатная	8	2,6	7			10	13,75			15,38	56,73	5,673	
41	Зелень	6,8		2,5	5,6		3				4,05	21,95	2,195	
	Овощи общая	145,06	164	163,5	298,1	190,56	183,5	134,75	290	139,8	353,23	2062,5	206,25	206,25
42	Напиток витамин	180				195						375	37,5	37,5
43	Сок			100	100		100	150	100		200	750	75,0	75,0
44	Кофе			3	2		2			2		9	0,9	0,9
45	Какао									4,5		4,5	0,45	0,45
46	Соль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	37,5	3,75	3,75
47	Дрожжи				0,7		1,05				2	3,75	0,375	0,375
48	Крахмал		6		6		6		4,5			22,5	2,25	2,25
49	Чай	0,64	0,64	0,64		0,64		0,64	0,64		0,66	4,5	0,45	0,45
50	Рыба минтай	97									118,5	215,5	21,55	
51	Рыба горбуша						77					77	7,7	
	Рыба общее	97					77				118,5	292,5	29,25	29,25
52	Молоко	116	343,7	252	206,7	30	269,3	211	305	447	164,3	2345	234,5	234,5
53	Кефир	206			206	206	206				206	1030	103	103
	Молоко общее	322	343,7	252	412,7	236	475,3	211	305	447	367,3	3375	337,5	337,5
54	Творог		141					159				300	30	30
55	Сметана		13,2			30	8	10	21,3			82,5	8,25	8,25
56	Сыр			10	5		5		9	10	9	48	4,8	4,8
57	Масло сливочное	12,5	22,7	20	14	15	17	16,25	9	21	10,05	157,5	15,75	15,75
	Белки	38,40	39,986	38,31	42,346	43,03	46,306	44,11	39,91	41,84	42,12	406,35	40,63	40,5
	Жиры	38,11	50,316	48,64	49,986	34,99	45,886	55,64	37,09	52,43	36,94	450,028	45,00	45,0
	Углеводы	204,45	184,16	183,21	190,56	224,14	192,47	199,24	192,62	187,37	199,28	1956,71	195,75	195,75
	Энергетич. ценность	1289,52	1429,09	1305,7	1316,16	1421,25	1273,75	1368	1218,94	1607,22	1370,44	13500,07	1350,07	1350

