

/зимний период/
на январь - февраль 2024-2025 учебного года, 3 - 7 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)/
Новосибирск, 2021г., 296 стр.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.;

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	54-13к-2020
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.7	23.5	54-2гн-2020
итого за завтрак		405	10.1	9.4	56.6	352.4	
второй завтрак	ряженка	170	4.9	4.3	7.1	86.5	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
итого за второй завтрак		180	5.2	4.5	7.6	91.6	
обед:	салат из моркови и яблок	55	0.5	5.6	3.9	68.1	54-11з
	суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	4.5	5.2	10.2	105.2	54-11с-2020
	макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6	54-1г-2020
	котлета из курицы	70	13.4	3.0	9.4	118.0	54-5м-2020
	соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	54-3соус-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0.2	0.1	11.0	45.5	376
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		670	26.36	19.1	79.5	594	
полдник:	сок яблочный	200	1.0	0.2	20.2	86.6	Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016)
	вафли	50	1.4	1.7	38.7	175.1	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за полдник		250	2.4	1.9	58.9	261.7	
Итого за 1 день		1505	44.06	34.9	202.6	1299.7	
День 2							
завтрак	каша "Дружба	200	5	5.9	24	168.9	54-16к-2020
	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	93.8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	какао с молоком	200	3.4	2.6	11.0	81.0	54-21гн-2020
итого за завтрак		440	11.4	8.8	54.7	343.7	
второй завтрак	кефир	171	5	4.3	6.5	85.7	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
итого за второй завтрак		171	5	4.3	6.5	85.7	
обед:	салат из белокочанной капусты с морковью	55	0.9	5.5	5.3	74.7	54-8з
	суп картофельный с клёцками	180	4.2	3	10.3	84.2	54-6с-2020
	рагу из курицы	200	21.0	7.0	17.5	217.3	54-27м-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	17.8	72.9	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		665	30.1	15.9	72.4	553.6	
полдник:	чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2	54-4гн
	булочка ванильная	60	4.7	4.0	30.5	176.9	54-10в-2020
итого за полдник		260	6.2	5.1	39.1	227.1	
Итого за 2 день		1536	52.7	34.1	172.7	1210.1	

День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6.5	8.3	39.6	259	54-2к-2020
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	54-1гн-2020
итого за завтрак		410	9	8.6	61.9	361	
второй завтрак	йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2	Пром.
итого за второй завтрак		150	5.1	3.8	8.3	87.2	
обед:	салат из белокочанной капусты	55	1.4	5.6	5.7	78.6	54-7з-2020
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4	54-2с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5	54-4г-2020
	биточки из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7	54-6м-2020
	соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	54-1 соус-2020
	компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3	54-4хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		670	28.7	30.5	89.4	746.6	
полдник:	молоко	200	5.8	5.0	9.6	106.6	Пром. ГОСТ 31450-2013)
	пряник	50	3.0	2.4	37.5	183.0	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за полдник		250	8.8	7.4	47.1	289.6	
Итого за 3 день		1480	51.6	50.3	206.7	1484.4	
День 4							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7	54-23гн-2020
итого за завтрак		400	13.0	13.7	53.9	390.4	
второй завтрак	ряженка	170	4.9	4.3	7.1	86.5	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
итого за второй завтрак		170	4.9	4.3	7.1	86.5	Пром.
обед:	салат из моркови и яблок	55	0.5	5.6	3.9	68.9	54-11з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.7	2.5	16.6	107.7	54-7с-2020
	каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2	54-5г-2020
	котлета рыбная (минтай)	70	9.0	2.8	4.3	78.6	54-3р-2020
	соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	54-2соус-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0.2	0.1	11.0	45.5	376
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром.(ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		670	21.2	16.8	77.9	547.9	
полдник:	булочка школьная	60	5.2	1.8	34.0	172.6	54-9в-2020
	сок яблочный	200	1.0	0.2	20.2	86.6	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
итого за полдник		260	6.2	2	54.2	259.2	
Итого за 4 день		1500	45.3	36.8	193.1	1284	

День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к-2020
	чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.7	23.5	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		400	9.9	10.3	53.1	345.3	
второй завтрак	кефир	180	5.2	4.5	7.2	90.2	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
итого за второй завтрак		180	5.2	4.5	7.2	90.2	
обед:	морковь в нарезке	50	0.7	0.1	3.5	16.9	54-3з
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	180	4.6	5.2	9.7	104.0	54-10с-2020
	макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6	54-1г-2020
	котлеты из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7	54-4м-2020
	соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	54-3соус-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	17.8	72.9	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.(ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		665	26.26	22.7	87.5	657.7	
полдник:	чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2	54-4гн
	кекс творожный	50	5.7	7.7	21.0	176.1	54-5в-2020
итого за полдник		250	7.2	8.8	29.6	226.3	
Итого за 5 день		1495	48.56	46.3	177.4	1319.5	
День 6							
завтрак	каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	54-2к-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	чай с сахаром	180	0.1	0.0	5.7	23.5	54-1гн-2020
итого за завтрак		400	8.8	9.4	59.5	358.2	
второй завтрак	йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
итого за второй завтрак		150	5.1	3.8	8.3	87.2	
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	55	0.9	5.5	5.3	74.7	54-8з-2020
	пши из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83.0	54-1с-2020
	плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7	54-12м-2020
	компот из изюма	180	0.4	0.1	16.6	68.2	54-4хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		610	29.8	17.6	68.4	550.1	
полдник:	молоко	200	5.8	5.0	9.6	106.6	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	Пром.(ГОСТ 24901-2014)
итого за полдник		250	9.6	9.9	46.8	314.5	
Итого за 6 день		1410	53.3	40.7	183	1310	

День 7							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	54-13к-2020
	чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	6.7	28.5	54-46гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.(ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		400	9.8	9.5	55.1	345.7	
второй завтрак	ряженка	170	4.9	4.3	7.1	86.5	Пром.
итого за второй завтрак		170	4.9	4.3	7.1	86.5	
обед:	Салат из моркови и яблок	55	0.5	5.6	3.9	68.1	54-11з-2020
	суп картофельный с горохом	180	6	4.1	14.7	119.8	54-8с-2020
	картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8	54-11г-2020
	тефтели рыбные (минтай)	70	9.0	5.6	8.9	121.5	54-11р-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0.2	0.1	11.0	45.5	376
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. СТ 31805-2018)
итого за обед		650	20.9	20.4	70.5	548.2	
полдник:	вафли	55	1.5	1.8	42.5	192.6	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
	чай без сахара	200	0.1	0.0	0.0	0.7	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
итого за полдник		255	1.6	1.8	42.5	193.3	
Итого за 7 день		1475	37.2	36	175.2	1173.7	
День 8							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8.2	8.8	41.2	277.2	54-15к-2020
	какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9	54-21гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		400	12.8	11.3	60.9	397	
второй завтрак	кефир	171	5	4.3	6.8	85.7	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
итого за второй завтрак		171	5.0	4.3	6.8	85.7	
обед:	морковь в нарезке	50	0.7	0.1	3.5	16.9	54-32з-2020
	суп картофельный с крупой (крупя перловая)	180	4.6	5.2	9.7	104.0	54-10с-2020
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	54-21г-2020
	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	54-3соус
	шницель из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7	54-7м-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	17.8	72.9	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		685	36.2	19.7	92.9	691.9	
полдник:	сок яблочный	200	0.0	0.0	21.6	86.4	Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016)
	пряник	50	2.6	9.9	33.7	162.9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за полдник		250	4	2.6	57.7	269.6	
Итого за 8 день		1506	58	37.9	218.3	1444.2	

День 9							
завтрак	каша вязкая молочная пшенинная с курагой	200	8.4	9.7	40.3	281.6	54-8к-2020
	чай с молоком и сахаром	180	1.3	1.0	7.7	45.2	54-1гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		400	11.2	10.9	57.8	373.7	
второй завтрак	йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
итого за второй завтрак		150	5.1	3.8	8.3	87.2	
обед:	Салат из белокочанной капусты	55	1.4	5.6	5.7	78.6	54-7з-2020
	суп из овощей	180	1.3	1.8	7.3	50.0	54-17с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5	54-4г-2020
	фрикадельки из говядины	70	9.6	8.5	4.7	133.8	54-14м-2020
	соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	54-1соус-2020
	компот из изюма	180	0.4	0.1	16.5	68.3	54-4хн
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		670	22.6	23.5	80.8	624.3	
полдник:	молоко	200	5.8	5.0	9.6	106.6	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	булочка ванильная	60	4.7	4.0	30.5	176.9	54-10в-2020
итого за полдник		260	10.5	9	40.1	283.5	
Итого за 9 день		1480	49.4	47.2	187	1368.7	
День 10							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к-2020
	чай с яблоком и сахаром	180	0.2	0.1	6.7	28.5	54-46гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		400	10.3	11.6	50.8	348.2	
второй завтрак	ряженка	170	4.9	4.3	7.1	86.5	Пром.
итого за второй завтрак		170	4.9	4.3	7.1	86.5	
обед:	салат из белокочанной капусты с морковью	55	0.9	5.5	5.3	74.7	54-31з-2020
	свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6	54-18с-2020
	рагу из курицы	200	21.0	7.0	17.5	217.3	54-27м-2020
	кисель из концентрата (смесь)	200	0.2	0.1	12.2	50.6	376
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82.0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		715	28.2	15.8	71.2	539.9	
полдник:	чай без сахара	200	0.1	0.0	0.0	0.7	54-21гн
	печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	Пром.(ГОСТ 24901-2014)
итого за полдник		250	3.9	4.9	37.2	208.6	
Итого за 10 день		1535	47.3	36.6	166.3	1183.2	