

День 1. Понедельник
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,3	6,0	20,2	164,2	0,3	7.н043/1
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Какао с молоком	200,0	3,2	3,3	16,0	113,0	0,5	7.285
	Итого:	425,0	10,6	14,6	57,6	409,8	0,8	
10:30 ч	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из морской капусты ,отварной моркови с яйцом и растительным маслом	50,0	1,1	7,6	3,5	84,6	0,8	7.19/1/1
	Суп гороховый	200,0	3,9	3,5	15,7	117,0	4,0	7.086
	Жаркое по-домашнему	230,0	17,7	18,6	23,0	362,3	5,5	7.070
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	740,0	27,2	30,4	85,3	755,4	60,3	
Полдник	Ацидофилин	130,0	3,6	3,2	5,2	65,0	1,6	7.40/1/4
	Сгущенное молоко	10,0	0,8	0,9	6,1	35,0	0,2	7.262
	Запеканка из творога с морковью	100,0	14,2	18,2	14,2	312,7	0,5	7.13/5
	Печенье	20,0	2,1	1,0	15,4	92,4	-	7.308/6
	Итого:	260,0	20,7	23,3	40,9	505,1	2,3	
	Всего:	1555,0	59,2	68,4	196,9	1730,1	65,6	

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 1. Понедельник
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,4	5,0	16,7	135,9	0,3	7.043
	Батон с маслом	34,0	2,3	4,2	16,0	100,4	-	7.261
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,7	20,7	126,6	0,5	7.14/10/5
	Итого:	364,0	8,5	11,9	53,4	362,9	0,8	
10:30 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с растительным маслом	30,0	0,7	4,6	2,1	50,7	0,5	7.19/1/3
	Суп гороховый	150,0	2,9	2,6	11,6	86,3	3,0	7.086
	Жаркое по-домашнему	180,0	11,8	10,8	19,2	239,3	4,3	7.070
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	558,0	18,9	18,5	66,2	523,0	42,8	
Полдник	Ацидофилин	110,0	3,1	2,8	4,4	55,0	1,3	7.40/1/2
	Сгущенное молоко	10,0	0,8	0,9	5,9	33,8	0,2	7.262
	Запеканка из творога с морковью	80,0	11,6	20,4	14,6	286,7	0,4	7.13/5/5
	Печенье	10,0	1,0	0,5	7,7	45,8	-	7.208
	Итого:	210,0	16,5	24,6	32,6	421,3	1,9	
	Всего:	1252,0	44,5	55,1	164,3	1362,4	47,5	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 2. Вторник
 Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным	150,0	3,4	4,5	11,3	109,1	0,3	7.н132/4
	Батон с маслом и сыром 40/5/11	54,0	5,7	8,0	21,4	168,6	-	7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,9	116,9	0,5	7.067
	Итого:	404,0	11,9	15,3	49,6	394,6	0,8	
10:30 ч	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	50,0	0,6	3,7	7,2	66,9	1,6	7.24/1/1
	Уха рыбацкая	200,0	6,8	2,3	11,0	111,7	5,0	7.30/2
	Гуляш из кури	80,0	16,4	3,2	2,3	113,2	0,5	7.н190-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	5,2	4,8	32,6	189,4	1,0	7.н076/1
	Кисель витаминизированный	200,0	0,0	0,0	15,9	70,0	50,0	4.17/10
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	740,0	33,0	14,7	95,0	667,5	58,1	
Полдник	Рагу из овощей	100,0	1,6	2,5	10,9	74,0	7,1	7.18/3/3
	Шанежка с картофелем	70,0	5,3	6,3	29,8	215,0	0,1	7.148/2
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	9,1	38,1	-	7.354/1
	Итого:	320,0	6,9	8,8	49,8	327,1	7,2	
	Всего:	1594,0	52,5	38,9	207,5	1449,0	68,3	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 2. Вторник
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия в молоке	150,0	3,6	4,5	11,3	106,5	1,3	7.н132
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Сыр	8,0	1,9	2,0	0,0	25,9	-	7.435/1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,9	87,9	0,4	7.067
	Итого:	348,0	9,3	13,1	35,6	296,8	1,7	
10:30 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30,0	0,3	2,2	4,3	39,9	1,0	7.24/1/3
	Уха рыбацкая	150,0	5,1	1,7	8,3	82,8	3,8	7.30/2/3
	Гуляш из мяса куры	60,0	12,3	2,4	1,7	84,1	0,4	7.н190-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	4,2	3,8	26,0	150,2	0,8	7.н076/1
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	558,0	25,4	10,6	73,6	503,7	41,0	
Полдник	Рагу из овощей	100,0	1,6	2,5	10,9	73,8	7,1	7.18/3/3
	Шанежка с картофелем	60,0	3,8	5,3	20,8	160,3	0,1	7.148/1
	Чай с сахаром	100,0	0,0	0,0	4,5	19,0	-	7.10/10/3
	Итого:	260,0	5,4	7,8	36,2	253,1	7,8	
	Всего:	1286,0	40,6	31,6	157,5	1108,8	52,5	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 3. Среда
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,8	15,1	3,8	220,1	2,5	7.н038/5
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	9,0	38,2	-	7.354/2
	Итого:	395,0	14,9	20,4	34,2	390,9	2,0	
10:30 ч	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	50,0	0,7	3,1	5,9	60,1	1,7	7.27/1/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200,0	2,1	3,5	16,6	114,0	0,4	7.060
	Запеканка капустная с говядиной	180,0	16,9	16,9	12,2	288,8	11,0	7.н250/3
	Соус сметанный	20,0	0,2	1,6	0,8	21,0	-	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0	0	0	0	-	7.044
	Итого:	710,0	24,4	25,8	78,6	675,4	63,1	
Полдник	Кефир	130,0	3,6	4,1	5,3	72,6	0,9	7.267
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	4,2	5,4	16,5	143,9	0,3	7.15/4/2
	Пряник	30,0	1,4	0,8	23,3	106,0	-	7.209-1
	Итого:	310,0	9,2	10,3	45,1	322,5	1,2	
	Всего:	1545,0	49,2	56,6	171,0	1448,6	69,0	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 3. Среда
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130,0	12,6	14,2	2,2	208,2	2,1	2021/2/7
	Батон с маслом	34,0	2,3	4,2	16,0	100,4	-	7.261
	Чай с сахаром	180,0	0,0	0,0	5,7	23,9	-	2021/027/1
	Итого:	350,0	14,3	18,7	19,3	308,6	2,1	
10:30 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	30,0	0,6	1,9	4,8	41,5	1,4	7.27/1/3
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150,0	1,6	2,6	12,3	84,3	0,3	7.060
	Запеканка капустная с говядиной	150,0	14,1	12,9	13,2	238,5	8,6	7.н250/2
	Соус сметанный	15,0	0,2	1,2	0,6	16,0	-	7.6/11/3
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	543,0	20,0	19,1	64,2	527,0	45,3	
Полдник	Кефир	120,0	3,3	3,8	4,9	67,2	0,8	7.342
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	120,0	3,7	4,8	15,6	130,3	0,3	7.н124с-4
	Пряник	30,0	1,4	0,8	23,3	106,0	-	7.209-1
	Итого:	270,0	8,4	9,4	43,8	303,5	1,1	
	Всего:	1283,0	43,3	47,3	140,2	1194,3	50,5	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 5. Пятница
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Запеканка творожная	130,0	16,7	21,0	13,1	343,9	0,4	7.н039-1
	Повидло	10,0	0,0	0,0	6,7	25,2	0,2	7.185/5
	Батон с маслом	34,0	2,3	4,2	16,0	100,4	-	7.261
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,5	13,3	94,4	0,5	7.13/10/1
	Итого:	354,0	21,4	27,3	49,1	563,9	1,1	
10:30 ч.	Апельсин	120,0	0,8	0,2	8,6	33,6	12,0	7.090
	Итого:	120,0	0,8	0,2	8,6	33,6	12,0	
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	40,0	0,4	2,7	5,2	43,1	1,2	7.13/1/2
	Борщ с мясом со сметаной	150,0	2,9	4,4	6,7	73,3	3,8	7.254
	Тефтели рыбные	70,0	10,7	3,0	4,6	115,9	0,4	7.149с-4
	Картофельное пюре	120,0	2,5	4,1	15,9	119,1	8,8	7.153
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	578,0	20,0	14,7	65,7	498,1	49,2	
Полдник	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	120,0	4,1	5,5	17,5	136,6	0,3	7.н123с4
	Йогурт питьевой	100,0	5,0	2,2	8,5	84,9	0,8	7.270
	Вафли	20,0	0,6	0,6	16,2	70,0	-	2021/015
	Итого:	240,0	9,7	8,3	42,2	291,5	1,1	
	Всего:	1292,0	51,9	50,5	165,6	1387,1	63,4	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

День 5. Пятница
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Повидло	15,0	0,1	0,0	10,1	38,2	0,3	7.185/1
	Запеканка творожная	150,0	19,3	25,7	14,1	407,8	0,5	7.н039/1
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,9	116,9	0,5	7.067
	Итого:	410,0	25,3	33,8	62,5	677,5	1,3	
10:30 ч.	Апельсин	130,0	0,8	0,2	9,4	36,4	13,0	7.210
	Итого:	130,0	0,8	0,2	9,4	36,4	13,0	
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	60,0	0,7	4,1	7,7	64,7	1,8	7.13/1
	Борщ с мясом со сметаной	200,0	5,9	6,5	7,7	120,8	5,0	7.н39с
	Рыба , запеченная в молочном соусе	100,0	11,1	2,8	5,3	119,5	0,2	7.6/7
	Картофельное пюре	150,0	3,0	3,7	21,9	141,6	11,0	7.64с
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	770,0	25,2	17,8	85,7	638,1	68,0	
Полдник	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	150,0	4,4	6,4	18,7	164,6	0,4	7.н123с5
	Йогурт	130,0	6,5	4,1	11,0	111,0	1,6	7.266
	Вафли	20,0	0,6	0,6	16,2	70,6	-	2021/015
	Итого:	300,0	11,5	11,1	45,9	346,2	2,4	
	Всего:	1610,0	62,8	62,9	203,5	1698,2	84,7	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 4. Четверг
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150,0	3,8	5,4	16,8	139,8	0,4	7.н162-4
	Батон с маслом и сыром 40/5/11	54,0	5,7	8,0	21,4	168,6	-	7.357/7
	Чай с молоком	200,0	2,8	3,0	13,6	97,7	0,4	7.118/1
	Итого:	404,0	12,3	16,4	51,8	406,1	0,8	
10:30 ч.	Яблоко	130,0	0,5	0,5	13,5	51,5	13,0	7.092
	Итого:	130,0	0,5	0,5	13,5	51,5	13,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с конс.огурцом и растительным маслом	50,0	0,7	3,0	5,1	55,1	2,4	7.31/1/1
	Суп геркулесовый с мясом индейки	200,0	7,3	3,7	12,7	118,6	5,0	7.55с/5
	Биточки из мяса индейки	80,0	13,5	5,8	3,4	133,2	-	7.5/9/4
	Морковь тушеная	130,0	1,7	6,9	13,0	126,6	3,0	7.10/3/2
	Напиток из шиповника	200,0	0,3	0,0	18,2	75,8	50,0	7.063
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	720,0	27,5	20,1	78,4	625,6	60,4	
Полдник	Снежок	130,0	3,4	4,1	14,1	107,6	0,9	7.268
	Картофельное пюре	120,0	2,6	4,2	16,0	120,5	0,5	7.153
	Пирожок с курагой	60,0	4,6	2,4	28,9	161,4	-	7.12/12
	Итого:	310,0	10,6	10,7	59,0	389,5	1,4	
	Всего:	1564,0	50,9	47,7	202,7	1472,7	75,6	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 4. Четверг
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150,0	3,2	4,0	15,5	116,5	0,4	7.162
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Сыр	8,0	1,9	2,0	0,0	25,9	-	7.435/1
	Чай с молоком	150,0	2,1	2,3	10,7	75,2	0,3	7.118/1
	Итого:	348,0	8,9	12,8	37,6	294,1	0,7	
10:30 ч.	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,5	47,5	12,0	7.н008
	Итого:	120,0	0,4	0,4	12,5	47,5	12,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с конс. Огурцом, растительным маслом	30,0	0,7	3,0	5,1	55,1	2,4	7.31/1/3
	Суп геркулесовый с мясом индейки	150,0	5,5	2,8	9,7	89,2	3,8	7.55с/5
	Биточки из мяса индейки	60,0	10,6	4,2	2,3	97,8	-	7.5/9/4
	Морковь тушеная	130,0	1,8	6,0	13,6	118,0	2,6	7.10/3/2
	Напиток из шиповника	150,0	0,3	0,0	15,8	65,4	35,0	7.063
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	538,0	22,0	16,5	66,5	514,4	43,8	
Полдник	Снежок	100,0	2,6	3,2	10,9	82,9	0,7	7.269
	Картофельное пюре	100,0	1,7	3,1	9,8	79,7	0,4	7.074
	Пирожок с курагой	60,0	4,7	2,5	28,9	162,6	-	7.12/12
	Итого:	260,0	9,0	8,8	49,6	325,2	1,1	
	Всего:	1266,0	40,3	38,5	166,2	1181,2	57,6	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 6. Понедельник
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	4,8	4,7	24,2	173,0	0,3	7.15/4/2
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Какао с молоком	200,0	3,2	3,3	16,0	113,0	0,5	7.285
	Итого:	395,0	11,1	13,3	61,6	418,6	0,8	
10:30 ч.	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с растительным маслом	50,0	0,7	6,7	5,5	93,2	1,7	7.28/1/1
	Суп картофельный с зеленым горошком, мясом со сметаной	200,0	5,7	6,2	7,6	118,0	4,0	7.195
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230,0	19,5	19,1	17,6	282,0	3,5	7.н243
	Компот из яблок	200,0	0,0	0,0	14,8	62,3	50,0	7.197
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	740,0	29,9	32,7	71,5	671,8	59,2	
Полдник	Ацидофилин	130,0	3,6	3,2	5,2	65,0	1,6	7.40/1/4
	Суфле творожное	100,0	12,2	14,8	13,1	264,0	0,2	7.н166-2
	Сгущенное молоко	10,0	0,8	0,9	6,1	35,0	0,2	7.262
	Итого:	240,0	16,6	18,9	24,4	364,0	2,0	
	Всего:	1505,0	58,3	65,0	170,6	1514,2	64,2	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

День 6. Понедельник
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	3,6	5,3	15,4	135,9	0,3	7.н124с
	Батон с маслом	34,0	2,3	4,2	16,0	100,4	-	7.261
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,7	20,7	126,6	0,5	7.14/10/5
	Итого:	364,0	8,7	12,2	52,1	362,9	0,8	
10:30 ч.	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с растительным маслом	30,0	0,4	4,0	3,3	55,9	1,0	7.28/1/3
	Суп картофельный с зеленым горошком, мясом со сметаной	150,0	4,3	4,6	5,7	88,5	3,0	7.195
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180,0	10,9	11,5	13,8	213,1	3,0	7.н243
	Компот из яблок	150,0	0,0	0,0	11,1	46,3	35,0	7.197/2
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	558,0	18,7	20,6	53,9	492,7	42,0	
Полдник	Ацидофилин	110,0	3,1	2,8	4,4	55,0	1,4	7.40/1/2
	Суфле творожное	80,0	9,6	14,8	10,9	240,5	0,2	7.19/5/3
	Сгущенное молоко	10,0	0,8	0,9	5,9	33,8	0,2	7.262
	Итого:	200,0	13,5	18,5	21,2	329,3	1,8	
	Всего:	1242,0	41,5	51,4	139,3	1240,1	46,6	

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 7. Вторник
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная со сливочным маслом	150,0	3,6	4,8	18,3	137,2	0,4	7.18/4/2
	Батон с маслом и сыром 40/5/11	54,0	5,7	8,0	21,4	168,6	-	7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,9	116,9	0,5	7.067
	Итого:	404,0	12,1	15,6	56,6	422,7	0,9	
10:30 ч.	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,0	0,9	3,6	6,7	62,8	1,0	7.20/1/1
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200,0	2,0	4,2	14,0	109,0	4,0	7.165
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230,0	20,2	22,9	22,2	414,4	18,0	7.041
	Соус молочный с овощами	20,0	0,4	1,2	1,5	20,4	-	7.4/11,/2
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	760,0	28,0	32,6	87,5	798,1	73,0	
Полдник	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	120,0	2,9	3,7	9,2	88,3	0,3	7.н132/5
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	9,1	38,1	-	7.354/1
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,8	210,5	0,1	7.8/12
	Итого:	330,0	8,4	7,7	52,1	336,9	0,4	
	Всего:	1624,0	49,2	56,0	209,3	1617,5	76,5	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 7. Вторник
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная со сливочным маслом	150,0	4,2	5,5	17,8	141,9	0,4	7.026
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Сыр	8,0	1,9	2,0	0,0	25,9	-	7.435/1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,9	87,9	0,4	7.067
	Итого:	348,0	9,9	14,1	42,1	332,2	0,8	
10:30 ч.	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	0,4	2,2	3,2	35,1	0,6	7.20/1/3
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150,0	1,5	3,1	10,5	81,0	3,0	7.165
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180,0	13,8	14,1	18,6	279,0	14,1	7.041
	Соус молочный с овощами	20,0	0,4	1,2	1,5	20,2	-	7.4/11,/2
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	578,0	19,6	21,1	67,1	562,0	52,7	
Полдник	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	100,0	2,4	3,0	7,5	70,8	0,2	7.н132/4
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,8	210,7	0,1	7.8/12
	Чай с сахаром	100,0	0,0	0,0	4,5	19,0	-	7.354/2
	Итого:	260,0	7,9	7,0	45,8	300,5	0,3	
	Всего:	1307,0	38,0	42,3	167,1	1249,9	55,8	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 8 Среда
 Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	150,0	15,2	19,4	18,6	341,9	2,5	7.н040
	Повидло	20,0	0,1	0,0	13,3	50,9	0,4	7.185
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Чай с молоком	200,0	2,8	3,0	13,6	97,7	0,4	7.118/1
	Итого:	415,0	21,2	27,7	66,9	623,1	3,3	
10:30 ч.	Банан	130,0	1,4	0,1	19,8	81,0	1,7	7.129
	Итого:	130,0	1,4	0,1	19,8	81,0	1,7	
Обед	Огурец консервированный	50,0	0,4	0,0	1,1	6,6	5,0	7.367-2
	Свекольник с мясом со сметаной	200,0	8,4	9,3	13,7	182,7	5,5	7.258/3
	Суфле рыбное	70,0	14,7	6,3	2,3	136,3	0,1	7.61p/2
	Пюре розовое	150,0	2,8	4,0	18,4	129,0	8,0	7.н047
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	730,0	30,8	20,3	78,6	646,1	68,6	
Полдник	Кефир	130,0	3,6	4,1	5,3	72,6	0,9	7.267
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150,0	3,3	4,2	15,4	120,8	0,3	7.н066-5
	Вафли	20,0	0,6	0,6	16,2	70,6	-	2021/015
	Итого:	300,0	7,5	8,9	36,9	264,0	1,2	
	Всего:	1575,0	60,9	57,0	202,2	1614,2	74,8	

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 8 Среда
 Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	130,0	13,1	17,6	15,9	303,2	2,2	7.н040/1
	Повидло	10,0	0,0	0,0	6,7	25,2	0,2	7.185/5
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Чай с молоком	180,0	2,4	2,5	12,0	87,3	0,4	2021/30/1
	Итого:	360,0	17,2	24,6	46,0	492,2	2,8	
10:30 ч.	Банан	120,0	1,3	0,1	18,3	74,8	12,0	7.183
	Итого:	120,0	1,3	0,1	18,3	74,8	12,0	
Обед	Огурец консервированный	40,0	0,3	0,0	0,9	5,2	3,0	7.367-4
	Свекольник с мясом со сметаной	150,0	6,3	7,0	10,3	137,0	4,1	7.258/3
	Суфле рыбное	60,0	12,5	5,9	1,7	120,6	0,1	7.61р
	Пюре розовое	120,0	2,2	3,1	14,7	100,7	6,4	7.н047
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	568,0	24,8	16,5	60,9	510,2	48,6	
Полдник	Кефир	120,0	3,3	3,8	4,9	67,2	0,8	7.342
	Каша манная молочная с маслом сливочным	120,0	3,4	4,2	13,8	113,5	0,3	7.н066-3
	Вафли	10,0	0,3	0,3	8,1	35,0	-	7.221
	Итого:	250,0	7,0	8,3	26,8	215,7	1,1	
	Всего:	1298,0	50,4	49,5	152,0	1292,9	64,5	

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 9 Четверг
 Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	4,8	4,7	24,8	173,0	0,3	7.11/4/2
	Батон с маслом и сыром 40/5/11	54,0	5,7	8,0	21,4	168,6	-	7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,8	116,9	0,5	7.067
	Итого:	404,0	13,3	15,5	63,0	458,5	0,8	
10:30 ч.	Апельсин	130,0	0,8	0,2	9,4	36,4	13,0	7.210
	Итого:	130,0	0,8	0,2	9,4	36,4	13,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60,0	1,5	4,7	6,1	80,7	3,2	7.32/1/6
	Суп – лапша на курином бульоне	200,0	1,7	3,1	12,0	89,0	0,4	7.20/2
	Биточки из мяса кур	80,0	14,2	13,7	12,8	258,8	0,5	7.5/9
	Соус молочный для запекания	23,0	0,4	1,4	2,2	26,6	0,1	7.159
	Рис припущенный с овощами	150,0	4,0	7,2	31,7	217,9	0,1	7.179/1
	Напиток из шиповника	200,0	0,3	0,0	18,2	75,8	50,0	7.063
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	773,0	26,1	30,8	109,0	865,1	54,2	
Полдник	Снежок	130,0	3,4	4,1	14,1	107,6	0,9	7.268
	Картофель в молоке	100,0	2,1	2,5	13,1	89,5	6,0	7.2/3/3
	Пирожок с капустой	70,0	5,4	6,1	27,2	200,9	3,0	7.206с/2
	Итого:	300,0	10,9	12,7	54,4	398,0	9,9	
	Всего:	1607,0	51,1	59,2	235,8	1758,0	77,9	

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 9 Четверг
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	4,0	4,9	16,5	137,8	0,3	7.н119с
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Сыр	8,0	1,9	2,0	0,0	25,9		7.435/1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,9	87,9	0,4	7.067
	Итого:	348,0	9,7	13,5	40,8	328,1	0,7	
10:30 ч.	Апельсин	120,0	0,8	0,2	8,6	33,6	12,0	7.090
	Итого:	120,0	0,8	0,2	8,6	33,6	12,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40,0	1,0	3,1	4,1	53,8	2,1	7.32/1/7
	Суп – лапша на курином бульоне	150,0	1,3	2,3	9,1	66,7	0,3	7.20/2/3
	Биточки из мяса кур	60,0	10,6	10,3	9,6	191,6	0,4	7.5/9/2
	Соус молочный для запекания	18,0	0,6	1,1	1,7	20,7	0,1	7.159
	Рис припущенный с овощами	120,0	3,2	5,8	25,4	172,6	0,1	7.179/1
	Напиток из шиповника	150,0	0,3	0,0	15,8	65,4	35,0	7.063
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	586,0	20,1	23,1	85,7	659,7	38,0	
Полдник	Снежок	100,0	2,6	3,2	10,9	82,9	0,7	7.269
	Картофель в молоке	100,0	2,1	2,5	13,1	89,5	6,0	7.2/3/3
	Пирожок с капустой	60,0	3,8	5,2	18,7	148,4	2,3	7.206с/1
	Итого:	260,0	8,5	10,9	42,7	320,8	9,0	
	Всего:	1314,0	36,4	47,7	177,8	1342,2	59,7	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 10 Пятница
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,8	15,1	3,8	220,1	2,5	7.н038/5
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Чай с лимоном	200,0	0,0	0,0	12,9	55,2	0,4	7.022/2
	Итого:	395,0	14,9	20,4	38,1	407,9	2,9	
10:30 ч.	Яблоко	130,0	0,5	0,5	13,5	51,5	13,0	7.092
	Итого:	130,0	0,5	0,5	13,5	51,5	13,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты с растительным маслом.	50,0	0,7	4,3	6,2	73,1	1,9	7.33/1/1
	Щи с мясом со сметаной	200,0	3,8	5,4	7,0	97,2	10,9	7.137
	Тефтели из мяса	80,0	12,2	11,1	5,8	189,6	1,1	7.н191/3
	Соус молочный для запекания	23,0	0,8	1,4	2,1	26,4	-	7.159
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,0	3,9	35,0	209,8	-	7.н151-1
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	743,0	27,0	26,8	99,2	787,6	63,9	
Полдник	Йогурт	130,0	6,5	4,1	11,0	111,0	0,9	7.266
	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150,0	3,4	4,8	16,6	134,0	0,4	7.4/4/2
	Пряник	30,0	1,4	0,8	23,3	106,0	-	7.209-1
	Итого:	310,0	11,3	9,7	50,9	351,0	1,4	
	Всего:	1578,0	53,7	57,4	201,7	1598,0	81,2	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 10 Пятница
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130,0	12,6	14,2	2,2	208,2	2,1	2021/2/7
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Чай с лимоном	180,0	0,0	0,0	8,4	35,6	0,4	2021/29/10
	Итого:	350,0	14,3	18,7	22,0	320,3	2,5	
10:30 ч.	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,5	47,5	12,0	7.н008
	Итого:	120,0	0,4	0,4	12,5	47,5	12,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты с растительным маслом	30,0	0,5	2,6	3,7	43,6	1,1	7.33/1/3
	Щи с мясом со сметаной	150,0	2,9	4,0	5,2	72,8	8,2	7.137
	Тефтели из мяса	60,0	10,1	9,1	4,6	155,5	0,8	7.н191/3
	Соус молочный для запекания	18,0	0,6	1,1	1,7	20,5	-	7.159
	Макаронные изделия отварные	110,0	4,3	2,1	30,0	165,9	-	7.н151-6
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	566,0	21,9	19,4	78,5	605,0	45,1	
Полдник	Йогурт	100,0	5,0	3,2	8,5	84,9	0,8	7.270
	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	120,0	2,7	3,8	13,3	107,8	0,3	7.095/3
	Пряник	30,0	1,4	0,8	23,3	105,0	-	7.209-1
	Итого:	250,0	9,1	7,8	45,1	270,7	1,1	
	Всего:	1286,0	45,7	46,3	158,1	1243,5	60,7	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 11. Понедельник
 Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,3	6,0	20,2	164,2	0,3	7.н043/1
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Какао с молоком	200,0	3,2	3,3	16,0	113,0	0,5	7.285
	Итого:	425,0	10,6	14,6	57,6	409,8	0,8	
10:30 ч.	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50,0	1,1	7,6	3,5	84,6	0,8	7.19/1/1
	Суп гороховый	200,0	3,9	3,5	15,7	117,0	4,0	7.086
	Азу	200,0	14,6	13,7	23,8	303,0	5,2	7.152/4
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	710,0	23,8	21,3	88,0	696,1	60,0	
Полдник	Запеканка морковная	100,0	2,5	3,7	19,9	112,0	0,2	7.38/3
	Повидло	20,0	0,1	0,0	13,3	50,9	0,4	7.185
	Печенье	20,0	2,1	1,0	15,4	92,4	-	7.308/6
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	9,0	38,2	-	7.354/2
	Итого:	340,0	4,7	8,0	57,6	293,5	0,6	
	Всего:	1605,0	39,8	44,0	216,3	1459,2	63,6	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 11. Понедельник
 Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,5	5,1	16,8	135,9	0,3	7.043
	Яйцо отварное	20,0	2,4	2,0	0,1	31,4	-	7.1/6/1
	Батон с маслом сливочным	34,0	2,3	4,2	16,0	100,4	-	7.261
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	0,4	7.285
	Итого:	354,0	10,5	13,7	45,7	354,2	0,7	
10:30 ч.	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30,0	0,7	4,6	2,1	50,7	0,5	7.19/1/3
	Суп гороховый	150,0	2,9	2,6	11,6	86,3	3,0	7.086
	Азу	150,0	12,0	11,6	18,8	246,5	4,7	7.152
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	528,0	19,1	19,3	65,8	530,2	43,2	
Полдник	Запеканка морковная	100,0	2,5	3,7	19,9	111,1	1,6	7.38/3
	Повидло	10,0	0,0	0,0	6,7	25,2	0,2	7.185/5
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	6,8	28,4	-	7.354/2
	Печенье	10,0	1,0	0,5	7,7	45,8	-	7.208
	Итого:	270,0	3,5	4,2	41,1	210,5	1,8	
	Всего:	1272,0	33,7	37,3	164,7	1150,1	47,7	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 12 . Вторник
 Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,8	15,1	3,8	220,1	2,5	7.н038/5
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,8	116,9	0,5	7.067
	Итого:	395,0	17,7	23,2	42,0	469,6	3,0	
10:30 ч.	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком, с растительным маслом	60,0	1,5	4,7	6,1	85,7	3,2	7.32/1/6
	Суп крестьянский с мясом куры со сметаной	200,0	8,2	8,7	11,3	149,2	0,4	7.274/3
	Бигус с мясом куры	200,0	18,0	8,0	13,0	206,0	30,0	7.350/2
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	720,0	32,2	22,1	73,5	632,4	83,6	
Полдник	Кефир	130,0	3,6	4,1	5,3	72,6	0,9	7.267
	Картофель отварной	110,0	2,1	2,7	18,3	113,2	4,6	7.63с-1/4
	Ватрушка с повидлом	60,0	3,9	3,6	32,9	194,1	0,8	7.150/4
	Итого:	300,0	9,6	10,4	56,5	379,9	6,3	
	Всего:	1545,0	60,2	55,8	185,1	1541,7	95,1	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 12. Вторник
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130,0	12,6	14,2	2,2	208,2	2,1	2021/2/7
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,5	13,3	94,4	0,5	7.13/10/1
	Итого:	350,0	16,7	20,9	27,5	379,1	2,6	
10:30 ч.	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40,0	0,9	3,0	3,3	48,0	1,9	7.32/1/7
	Суп крестьянский с мясом куры со сметаной	150,0	6,2	6,5	8,5	111,9	0,3	7.274/3
	Бигус с мясом куры	180,0	16,2	7,2	11,7	186,3	27,0	7.350/1
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	568,0	26,8	17,2	56,8	492,9	64,2	
Полдник	Кефир	120,0	3,3	3,8	4,9	67,2	0,8	7.342
	Картофель отварной	100,0	1,8	2,8	15,9	102,4	4,2	7.1/3/3
	Ватрушка с повидлом	60,0	3,9	3,6	32,9	193,1	0,8	7.150/4
	Итого:	280,0	9,0	10,2	53,7	362,7	5,8	
	Всего:	1318,0	53,1	48,7	150,1	1289,9	74,5	

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 13. Среда
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом	150,0	3,4	4,5	11,3	109,2	0,3	7.н132/4
	Батон с маслом и сыром 40/5/11	54,0	5,7	8,0	21,4	168,6	-	7.357/7
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	9,0	38,2	-	7.354/2
	Итого:	404,0	9,1	12,5	41,7	316,0	0,3	
10:30 ч.	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50,0	0,6	3,4	6,4	53,9	1,5	7.13/1/1
	Борщ с мясом со сметаной	200,0	3,9	6,0	8,9	98,9	5,0	7.254
	Биточки рыбные	80,0	15,0	6,7	7,0	164,0	0,2	7.355
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,3	19,1	124,5	9,5	7.64с/1
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	720,0	26,6	20,1	84,5	632,8	66,2	
Полдник	Йогурт питьевой	130,0	6,5	4,1	11,0	111,0	1,0	7.266
	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	150,0	4,5	6,5	18,8	154,4	0,3	7.н123с5
	Вафли	20,0	0,6	0,6	16,2	70,6	-	2021/015
	Итого:	300,0	11,6	11,2	46,0	336,0	1,3	
	Всего:	1554,0	48,0	43,9	185,3	1344,6	70,0	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 13. Среда
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия в молоке	150,0	3,6	4,5	11,3	106,5	0,3	7.н132
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Сыр	8,0	1,9	2,0	0,0	25,9		7.435/1
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	6,8	28,4	-	7.354/2
	Итого:	348,0	7,2	11,0	29,5	237,3	0,3	
10:30 ч.	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30,0	0,3	2,0	3,9	32,4	0,9	7.13/1/3
	Борщ с мясом со сметаной	150,0	2,9	4,4	6,7	73,3	3,8	7.254
	Биточки рыбные	60,0	11,4	4,7	5,4	119,2	0,2	7.355
	Картофельное пюре	120,0	2,5	4,1	15,9	119,1	8,1	7.153
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	548,0	20,6	15,7	65,2	490,7	48,0	
Полдник	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	120,0	4,1	5,5	17,5	136,6	0,3	7.н123с4
	Вафли	10,0	0,3	0,3	8,1	35,0	-	7.221
	Йогурт питьевой	100,0	5,0	3,2	8,5	84,9	0,8	7.270
	Итого:	230,0	9,4	9,0	34,1	256,5	1,1	
	Всего:	1246,0	37,8	35,8	140,9	1039,7	51,4	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 14. Четверг
 Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150,0	3,8	5,4	16,8	139,8	0,3	7.н162-4
	Батон с маслом и сыром 40/5/11	54,0	5,7	8,0	21,4	168,6	-	7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,8	116,9	0,5	7.067
	Итого:	404,0	12,3	16,2	55,0	425,3	0,8	
10:30 ч.	Яблоко	130,0	0,5	0,5	13,5	51,5	13,0	7.092
	Итого:	130,0	0,5	0,5	13,5	51,5	13,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50,0	0,6	3,7	11,4	83,3	0,7	7.25/1/1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200,0	1,4	2,8	7,1	60,8	6,9	7.044с-1
	Биточки из мяса кур	80,0	14,2	13,7	12,8	258,8	0,5	7.5/9
	Соус молочный с овощами	20,0	0,4	1,2	1,5	20,4	-	7.4/11,2
	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	5,2	4,3	31,7	180,7	0,9	7.н076
	Кисель витаминизированный	200,0	0,0	0,0	0,4	1,6	50,0	7.343/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	740,0	25,8	26,4	90,9	721,9	59,0	
Полдник	Картофельное пюре	120,0	2,6	4,2	15,9	120,5	0,5	7.н153
	Пирожок с яблоками	80,0	3,9	6,1	22,1	174,4	3,0	7.085/1
	Снежок	130,0	3,4	4,1	14,1	107,6	0,9	7.268
	Итого:	330,0	9,9	14,4	52,1	402,5	4,4	
	Всего:	1604,0	48,5	57,5	211,5	1601,2	77,2	

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 14. Четверг
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150,0	3,2	4,0	15,5	116,5	0,3	7.н162
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Сыр	8,0	1,9	2,0	0,0	25,9	-	7.435/1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,9	87,9	0,4	7.067
	Итого:	348,0	8,9	12,6	39,8	306,8	0,7	
10:30 ч.	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,5	47,5	12,0	7.н008
	Итого:	120,0	0,4	0,4	12,5	47,5	12,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30,0	0,4	2,2	6,9	50,3	0,5	7.25/1/3
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150,0	0,9	2,3	4,5	45,8	5,2	7.044с-1
	Биточки из мяса куры	60,0	10,6	10,3	9,6	191,6	0,4	7.5/9/2
	Соус молочный с овощами	20,0	0,4	1,2	1,5	20,2	-	7.4/11,/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	3,7	3,6	22,6	133,1	0,8	7.н076/1
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	578,0	19,5	20,1	78,2	587,7	41,9	
Полдник	Картофельное пюре	100,0	1,7	3,1	9,8	79,7	0,4	7.074
	Снежок	100,0	2,6	3,2	10,9	82,9	0,7	7.269
	Пирожок с яблоками	60,0	3,2	4,2	17,3	130,3	2,2	7.085/1
	Итого:	260,0	7,5	10,5	38,0	292,9	3,3	
	Всего:	1306,0	36,3	43,6	168,5	1234,9	57,9	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 15. Пятница
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	150,0	19,3	25,7	14,1	407,8	0,5	7.н039/1
	Сгущенное молоко	10,0	0,8	0,9	5,9	33,8	0,2	7.262
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Чай с молоком	200,0	2,8	3,0	13,6	97,7	0,4	7.118/1
	Итого:	405,0	26,0	34,9	55,0	671,9	1,1	
10:30 ч.	Апельсин	130,0	0,8	0,2	9,4	36,4	13,0	7.210
	Итого:	130,0	0,8	0,2	9,4	36,4	13,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с конс.огурцом , растительным маслом	50,0	0,7	3,0	5,1	55,1	2,4	7.31/1/1
	Суп геркулесовый с мясом	200,0	6,0	5,7	13,0	134,9	5,0	7.55с-2
	Котлета из мяса	80,0	12,4	10,9	3,7	181,1	-	7.н163/5
	Свекла, тушенная со сметаной	130,0	2,2	3,6	15,4	99,8	5,2	7.16/3/2
	Напиток из шиповника	200,0	0,3	0,0	18,2	75,8	50,0	7.063
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	720,0	25,6	23,9	81,4	663,0	62,6	
Полдник	Ряженка	130,0	3,9	7,8	5,3	108,9	1,6	7.363-7
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	4,8	4,8	23,8	173,9	0,3	7.15/4/2
	Пряник	30,0	1,4	0,8	23,3	105,0	-	7.209-1
	Итого:	310,0	10,1	13,4	52,4	387,8	1,9	
	Всего:	1565,0	62,5	72,4	198,2	1759,1	78,6	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 15. Пятница
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	130,0	16,7	21,0	13,1	268,1	0,4	7.н039-1
	Сгущенное молоко	10,0	0,8	0,9	5,9	33,8	0,2	7.262
	Батон с маслом	34,0	2,3	4,2	16,0	100,4	-	7.261
	Чай с молоком	180,0	2,4	2,5	12,0	87,3	0,3	2021/30/1
	Итого:	354,0	22,2	28,6	47,0	489,6	0,9	
10:30 ч.	Апельсин	120,0	0,8	0,2	8,6	33,6	12,0	7.210
	Итого:	120,0	0,8	0,2	8,6	33,6	12,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с конс. огурцом, растительным маслом	30,0	0,4	1,8	3,1	33,1	1,4	7.31/1/3
	Суп геркулесовый с мясом	150,0	4,4	4,2	9,8	99,1	3,8	7.55с-2
	Котлета из мяса	60,0	9,3	8,2	2,8	134,5	-	7.н163/5
	Свекла тушеная со сметаной	120,0	1,9	3,7	13,9	91,9	4,0	7.н113
	Напиток из шиповника	150,0	0,3	0,0	15,8	65,4	35,0	7.063
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	558,0	19,4	18,4	65,4	512,9	44,2	
Полдник	Ряженка	110,0	3,3	6,6	4,5	92,2	1,4	7.363/4
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	120,0	3,7	4,8	15,6	130,3	0,3	7.н124с-4
	Пряник	30,0	1,4	0,8	23,3	105,0	-	7.209-1
	Итого:	260,0	8,4	12,2	43,4	327,5	1,9	
	Всего:	1292,0,0	50,8	59,4	164,4	1363,6	59,0	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 16. Понедельник
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	4,6	4,7	24,1	157,1	0,3	7.2/4/2
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Яйцо отварное	20,0	2,4	2,0	0,1	32,0		7.1/6/1
	Какао с молоком	200,0	3,2	3,3	16,0	113,0	0,5	7.285
	Итого:	415,0	13,3	15,3	61,6	434,7	0,8	
10:30 ч.	Сок	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50,0	0,6	3,4	6,4	53,9	1,5	7.13/1/1
	Суп – пюре из картофеля	200,0	2,4	2,8	12,9	93,5	4,9	7.25/2
	Котлета мясная	80,0	15,4	13,1	2,8	212,6	-	7.н163/8
	Капуста тушеная	130,0	2,8	4,1	11,3	89,9	27,0	7.н112
	Компот из яблок	200,0	0,0	0,0	14,8	62,3	50,0	7.197
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Гренки	20,0	1,7	0,2	10,9	55,9	-	7.34/2/2
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	720,0	25,4	24,1	75,1	637,8	83,4	
Полдник	Ацидофилин	130,0	3,6	3,2	5,2	65,0	1,6	7.40/1/4
	Запеканка из творога с рисом	100,0	12,1	19,0	16,2	282,8	0,2	7.14/5
	Сгущенное молоко	10,0	0,8	0,9	6,1	35,0	0,2	7.262
	Печенье	20,0	2,1	1,0	15,4	92,4	-	7.308/6
	Итого:	260,0	18,6	24,1	42,9	475,2	2,0	
	Всего:	1525,0	58,0	63,6	192,7	1607,5	88,4	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 16. Понедельник
 Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	4,6	5,6	18,5	145,8	0,3	7.н080
	Батон с маслом	34,0	2,3	4,2	16,0	100,4	-	7.261
	Яйцо отварное	20,0	2,4	2,0	0,1	32,0	-	7.1/6/1
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	0,4	7.285
	Итого:	354,0	11,6	14,2	47,4	364,7	0,7	
10:30 ч.	Сок	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30,0	0,3	2,0	3,9	32,4	0,9	7.13/1/3
	Суп –пюре из картофеля	150,0	1,8	2,1	9,7	69,5	3,7	7.25/2/3
	Гренки	15,0	1,3	0,1	8,2	41,6	-	7.34/2/4
	Котлета мясная	60,0	11,5	9,8	2,1	157,3	-	7.н163/6
	Капуста тушеная	120,0	2,4	3,2	11,8	83,1	25,0	7.н76с
	Компот из яблок	150,0	0,0	0,0	11,1	61,7	35,0	7.197
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	558,0	19,3	17,6	59,3	499,9	64,6	
Полдник	Ацидофилин	110,0	3,1	2,8	4,4	55,0	1,4	7.40/1/2
	Запеканка из творога с рисом	80,0	9,8	14,8	14,0	226,7	0,3	7.14/5/6
	Сгущенное молоко	10,0	0,8	0,9	5,9	33,8	0,2	7.262
	Печенье	10,0	1,0	0,5	7,7	45,8	-	7.208
	Итого:	210,0	14,7	19,0	32,0	361,3	1,9	
	Всего:	1242,0	46,2	50,9	150,8	1281,1	69,2	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 17. Вторник
 Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная со сливочным маслом	150,0	3,7	4,8	18,1	141,6	0,4	7.16/4/2
	Батон с маслом и сыром 40/5/11	54,0	5,7	8,0	21,4	168,6	-	7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,8	116,9	0,5	7.067
	Итого:	404,0	12,2	15,6	56,3	427,1	0,9	
10:30 ч.	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50,0	0,6	4,4	4,6	63,0	3,8	7.21/1/1
	Рассольник на курином бульоне	200,0	2,0	4,2	14,0	109,2	3,7	7.165
	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	200,0	26,5	24,0	32,8	498,7	15,0	7.6/9/1
	Соус молочный с овощами	20,0	0,4	1,2	1,5	20,4	-	7.4/11,/2
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	730,0	34,0	34,5	96,0	882,8	72,5	
Полдник	Макаронные изделия в молоке	120,0	2,9	3,7	9,2	88,1	0,3	7.н132/5
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,8	210,5	0,1	7.8/12
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	9,1	38,2	-	7.354/1
	Итого:	330,0	8,4	7,7	52,1	336,8	0,4	
	Всего:	1594,0	55,3	57,9	217,5	1706,5	76,0	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ № 342
 Саушкина А.И.

День 17. Вторник
 Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная со сливочным маслом	150,0	2,5	3,7	14,3	108,6	0,4	7.н091/1
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Сыр	8,0	1,9	2,0	0,0	25,9	-	7.435/1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,9	87,9	0,4	7.067
	Итого:	348,0	8,2	12,3	38,6	298,9	0,8	
10:30 ч.	Сок	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40,0	0,5	3,0	3,7	44,4	3,0	7.21/1/3
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150,0	1,5	3,1	10,5	81,0	2,8	7.165
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180,0	23,9	21,7	29,5	445,3	13,5	7.6/9/2
	Соус молочный с овощами	20,0	0,4	1,2	1,5	20,2	-	7.4/11,/2
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	588,0	29,8	29,5	78,5	737,6	54,3	
Полдник	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	100,0	2,4	3,0	7,5	70,7	0,2	7.н132/4
	Чай с сахаром	100,0	0,0	0,0	4,5	19,0	-	7.10/10/3
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,8	210,7	0,1	7.8/12
	Итого:	260,0	7,9	7,0	45,8	300,4	0,3	
	Всего:	1310,0	47,1	48,6	179,6	1416,0	57,4	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
 Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 18. Среда
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,8	15,1	3,8	220,1	2,5	7.н038/5
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,6	-	7.035
	Чай с молоком	200,0	2,8	3,0	13,6	97,7	0,4	7.118/1
	Итого:	395,0	17,7	23,4	38,8	450,4	2,9	
10:30 ч.	Банан	130,0	1,4	0,1	19,8	81,0	1,7	7.129
	Итого:	130,0	1,4	0,1	19,8	81,0	1,7	
Обед	Салат из морской капусты и отварной моркови с растительным маслом	50,0	0,6	8,7	6,0	103,8	1,0	7.415
	Свекольник с мясом со сметаной	200,0	5,4	5,8	15,1	139,7	5,5	7.258/6
	Тефтели рыбные	80,0	12,3	4,5	5,2	145,3	0,6	7.149с-1
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,4	19,1	126,0	9,5	7.64с/1
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	720,0	25,4	23,1	88,5	706,3	66,6	
Полдник	Кефир	130,0	3,6	4,1	5,3	72,6	0,9	7.267
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,7	5,1	17,0	138,4	0,3	7.н043/2
	Вафли	20,0	0,6	0,6	16,2	70,6	-	2021/015
	Итого:	300,0	7,9	9,8	38,5	281,6	1,2	
	Всего:	1545,0	52,4	56,4	185,6	1519,3	72,4	

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 18. Среда
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130,0	12,6	14,2	2,2	208,2	2,1	2021/2/7
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Чай с молоком	180,0	2,1	2,3	10,7	75,2	0,3	2021/30/1
	Итого:	350,0	16,7	21,2	25,6	372,0	2,4	
10:30 ч.	Банан	120,0	1,3	0,1	18,3	74,8	12,0	7.183
	Итого:	120,0	1,3	0,1	18,3	74,8	12,0	
Обед	Салат из морской капусты отварной моркови с растительным маслом.	30,0	0,4	5,2	3,6	62,3	0,6	7.415
	Свекольник с мясом со сметаной	150,0	4,0	4,4	11,3	103,7	4,1	7.258/6
	Тефтели рыбные	60,0	9,1	2,5	3,9	98,7	0,5	7.149с-1
	Картофельное пюре	110,0	2,1	3,1	14,3	100,0	8,0	7.173
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	548,0	19,1	15,7	66,4	511,4	48,2	
Полдник	Кефир	120,0	3,4	3,8	4,9	67,2	0,8	7.342
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	120,0	2,9	4,1	13,6	109,7	0,3	7.н043/2
	Вафли	10,0	0,3	0,3	8,1	35,0	-	2021/015
	Итого:	250,0	6,6	8,2	26,6	211,9	1,1	
	Всего:	1268,0	43,7	45,2	136,9	1170,1	63,7	

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 19 Четверг
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	150,0	4,5	6,7	19,1	158,5	0,4	7.н123-с5
	Батон с маслом и сыром	54,0	5,7	8,0	21,4	168,6	-	7.357/7
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,8	116,9	0,5	7.067
	Итого:	404,0	13,0	17,5	57,3	444,0	0,9	
10:30 ч.	Апельсин	130,0	0,8	0,2	9,4	36,4	13,0	7.210
	Итого:	130,0	0,8	0,2	9,4	36,4	13,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, конс. огурца с растительным маслом	50,0	0,7	4,5	5,5	69,9	2,1	7.29/1/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200,0	1,7	3,1	12,0	89,0	0,4	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	80,0	16,9	21,7	3,6	313,5	0,4	7.8/9
	Рис припущенный с овощами	150,0	4,0	7,2	31,7	217,9	0,1	7.179/1
	Напиток из шиповника	200,0	0,3	0,0	18,2	75,8	50,0	7.063
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	0,0	7.050
	Соль	5,0	0	0	0	0	0,0	7.044
	Итого:	740,0	27,6	37,2	97,0	882,4	53,0	
Полдник	Снежок	130,0	3,4	4,1	14,1	107,6	0,9	7.268
	Картофель отварной	120,0	2,3	2,8	20,0	122,3	4,2	7.63с/1
	Плюшка с маком	60,0	5,0	5,4	32,0	215,0	-	7.118p/4
	Итого:	310,0	10,7	12,3	66,1	444,9	5,1	
	Всего:	1584,0	52,1	67,2	229,8	1807,7	72,0	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 19 Четверг
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	150,0	3,7	5,2	15,1	124,4	0,3	7.н123-с
	Батон с маслом	40,0	1,7	4,5	11,4	76,5	-	7.035/9
	Сыр	8,0	1,9	2,0	0,0	25,9	-	7.435/1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,9	87,9	0,4	7.067
	Итого:	348,0	9,4	13,8	39,4	314,7	0,7	
10:30 ч.	Апельсин	120,0	0,8	0,2	8,6	33,6	12,0	7.090
	Итого:	120,0	0,8	0,2	8,6	33,6	12,0	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, конс. огурца с растительным маслом	30,0	0,4	2,7	3,3	41,9	1,3	7.29/1/3
	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,3	2,3	9,1	66,7	0,3	7.20/2/3
	Суфле из мяса кур паровое	60,0	12,7	16,3	2,7	232,3	0,2	7.8/9/2
	Рис припущенный с овощами	120,0	3,2	5,8	25,4	172,6	0,1	7.179/1
	Напиток из шиповника	150,0	0,3	0,0	15,8	65,4	35,0	7.063
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	558,0	21,0	27,6	76,3	667,8	36,9	
Полдник	Снежок	100,0	2,6	3,2	10,9	82,9	0,7	7.269
	Картофель отварной	100,0	1,8	2,8	16,0	102,4	3,5	7.1/3/3
	Плюшка с маком	60,0	4,9	5,4	32,1	214,5	-	7.118p
	Итого:	260,0	9,3	11,4	59,0	399,8	4,2	
	Всего:	1286,0	40,5	53,0	183,3	1415,9	53,8	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 20 Пятница
Сад, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	150,0	15,2	19,4	18,6	341,9	2,5	7.н040
	Повидло	20,0	0,1	0,0	13,3	50,9	0,4	7.185
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,4	132,3	-	7.035
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	9,0	38,2	-	7.354/2
	Итого:	415,0	18,4	24,7	62,3	563,3	2,9	
10:30 ч.	Сок фруктовый	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	7.031/2
	Итого:	130,0	0,7	0,1	13,1	59,8	2,2	
Обед	Салат из отварной свеклы с консервированным огурцом и растительным маслом	50,0	0,7	3,7	4,5	55,4	1,2	7.23/1/1
	Щи с мясом со сметаной	200,0	4,0	5,4	7,3	99,5	10,9	7.137
	Суфле из печени	80,0	16,6	9,0	1,9	172,8	3,5	7.089
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,4	19,1	126,0	9,3	7.64с/1
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	17,1	75,2	50,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,5	0,5	16,0	69,7	-	7.003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	10,0	46,6	-	7.050
	Соль	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	720,0	28,3	22,2	75,9	645,2	74,9	
Полдник	Йогурт	130,0	6,5	4,1	11,0	111,0	1,0	7.266
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	120,0	3,7	4,1	22,5	149,0	0,3	7.7/4/3
	Печенье	20,0	2,1	1,0	15,4	91,6	-	7.308/6
	Итого:	270,0	12,3	9,2	48,9	351,6	1,3	
	Всего:	1515,0	59,7	56,2	200,2	1619,9	81,3	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ № 342
Саушкина А.И.

День 20 Пятница
Ясли, 5 д 10,5 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	130,0	13,1	17,6	15,9	303,2	2,2	7.н040/1
	Повидло	10,0	0,0	0,0	6,7	25,2	0,2	7.185/5
	Батон с маслом	34,0	2,3	4,2	16,0	100,4	-	7.261
	Чай с сахаром	180,0	0,0	0,0	5,7	23,9	-	2021/027/1
	Итого:	354,0	15,4	21,8	44,3	452,7	2,4	
10:30 ч.	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	7.033/4
	Итого:	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	2,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с консервированным огурцом и растительным маслом	30,0	0,4	2,2	2,7	33,3	0,7	7.23/1/3
	Щи с мясом со сметаной	150,0	2,9	4,0	5,1	72,2	8,2	7.137
	Суфле из печени	60,0	12,5	6,5	1,5	125,4	2,6	7.н089
	Картофельное пюре	120,0	2,5	4,1	15,9	119,1	8,0	7.153
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,3	57,8	35,0	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	12,5	54,3	-	7.002/1
	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,5	34,6	-	7.144
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	7.044
	Итого:	558,0	21,8	17,3	58,5	496,7	54,5	
Полдник	Йогурт	100,0	5,0	3,2	8,5	84,9	0,8	7.270
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	100,0	2,7	3,7	11,3	93,9	0,3	7.н162-4
	Печенье	10,0	1,0	0,5	7,7	45,8	-	7.208
	Итого:	210,0	8,7	7,4	27,5	224,6	1,1	
	Всего:	1242,0	46,5	46,6	142,4	1229,2	60,0	

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» Методические рекомендации и технические документы часть 1,2
Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева г. Екатеринбург.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060074

Владелец Саушкина Анастасия Игоревна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025