



Костарева О.А.

№ ре- ц	Сбо- рни- к	Название блюд	Масса пор- ции	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Мин.в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
1-ый день												
Завтрак												
206	1*	Макаронные изделия с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,07	0,07	0,14	106	1,51
392	1*	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	0	0
1	1*	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0	0
Второй завтрак												
		Фрукты	90									
Обед												
62	1*	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	3,1	2,4	18,6	133,50	0,10	0,10	31,4	43,9	1,4
304	1*	Плов из птицы (отварные куры с рисом)	210	22,9	23,7	28,2	414,44	0,20	0,20	7	0	3
348	1*	Компот из плодов илия ягод сушеных	100	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,02	0,53	23,73	0,71
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107,00	0,15	0,065	0,00	14,5	85
Полдник уплотненный												
459	1*	Выпечка	130	38,7	39,6	74	519,64	0,1	0,4	1,3	158,7	2,2
376	1*	Компот из сухофруктов	140	0,17	0	21,1	82,3	0,157	0,13	2,5	150,3	3,88

№ реп	Сборник	Название блюд	а порции	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Мин.в-ва,		
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
2-ый день													
Завтрак													
168	1*	Каша пшенная молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14	0,7	0,252	1,95	181,9	0,88	
397	1*	Какао с молоком	157	4,4	4,8	23,4	145,6	0,058	0,216	1,82	169,4	0,39	
1	1*	Бетерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0	0	
Обед													
80	1*	Суп картофельный с крупой	250	2,67	2,8	17,13	104,5	0	0	8,25	0	0	
161	1*	Котлета мясная	75	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86	
321	1*	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	0,03	0,03	40,3	46,63	0,59	
397	1*	Кисель	157	4,4	4,8	23,4	145,6	0,058	0,216	1,82	169,4	0,39	
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107	0,15	0,065	0	14,5	0,85	
Полдник уплотненный													
247	1*	Рыба тушенная с овощами	130	17	13,5	0	190	0	0,1	0	80	1,1	
321	1*	Пюре картофельное	209	4,5	6,1	29	187,6	0,205	0,19	31,5	66,4	1,42	
392	1*	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	3,55	0,55	23,2	114,5	0,05	0,035	0	14	1	

№ ре-с	Сбо- рни- к	Название блюд	а пор- ции	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Мин.в-ва,		
				Белки	Жиры	Углев од ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
3-ий день													
Завтрак													
314	1*	Каша геркулесовая молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14	0,07	0,252	1,95	181,9	0,88	
295	1*	Напиток кофейный молочный	200	56,9	25	4,8	67	52,1	0,6	1,3	121,9	0,1	
1	1*	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0	0	
Второй завтрак													
		Фрукты	90										
Обед													
87	1*	Суп рыбный	144	10,09	4,98	18	157,2	9,58	0,78	3,6	22,2	16,3	
276	1*	Жаркое по-домашнему/запеканка картофельная с мясом	250	16,9	17,5	14,8	309,04	0,1	0,2	21,2	24,6	3,1	
	2*	Салат витаминный (капустный)	60	0,68	6,06	6,38	84			8,95			
398	1*	Напиток из шиповника	180	23,9	0,1	8,7	49,3	43,9	0	0,5	16,5	0,6	
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107	0,15	0,065	0	14,5	0,85	
Полдник уплотненный													
215	1*	Омлет с зеленым горошком	80	32,6	34,3	18,3	220,54	0,1	0,4	1,3	147,7	1,7	
392	1*	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	3,55	0,55	23,2	114,5	0,05	0,035	0	14	1	

№ реп	Сборник	Название блюд	а порции	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Мин.в-ва,		
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
4-ый день													
Завтрак													
237	1*	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0	0	0,28	0	0	0
351	1*	Соус сладкий	50	2	5,5	10,9	100,74	0	0,1	0,7	61,7	0,2	0,2
397	1*	Какао с молоком	157	4,4	4,8	23,4	145,6	0,058	0,216	1,82	169,4	0,39	0,39
3	1*	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44	0	216	1,74	1,74
Обед													
78	1*	Суп картофельный вегетарианский "Осенний	250	17	13,5	0	190	80	1,1	0	0,1	0	0
277	1*	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0	0	0	0	0,6	0,6
302	1*	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,38	64,16	0,62	581,38	0	0,07	0	91,11	0,8	0,8
399	1*	Соки овощные, фруктовые , ягодные	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7	1,7
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107	0,15	0,065	0,1	14,5	0,85	0,85
Подник уплотненный													
321	1*	Пюре картофельное	209	4,5	6,1	29	187,6	0,205	0,19	31,5	66,4	1,42	1,42
11	1*	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,78	3,5	41,45	0	0	4,28	0	0	0
		Сельдь	50	9,5	7,5	0	131	0	0	0	163	0	0
377	1*	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,22	3,67	112,6	18,4	18,4
		Хлеб пшеничный	40	3,55	0,55	23,2	114,5	0,05	0,035	0	14	1	1

№ рец	Сборник	Название блюд	а порции	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Мин.в-ва,		
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
5-ый день													
Завтрак													
314	1*	Каша манная молочная	175	6,23	8,9	25,67	206,3	0,09	0,238	1,95	22,8	0,31	
394	1*	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	0	0	0	1,2	
3	1*	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44	0	216	1,74	
Второй завтрак													
		Фрукты	90										
Обед													
81	1*	Суп картофельный с бобовыми	253	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9	
275	1*	Сосиска отварная	51,8	5,5	11,95	0,2	130	0	0	0	0	0	
205	1*	Макаронные изделия отварные	120	4,6	0,66	24,91	124,08	0	0	0	0	0	
376	1*	Компот из сухофруктов	140	0,17	0	21,1	82,3	0,157	0,13	2,5	1503	3,88	
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107	0,15	0,065	0	14,5	0,85	
Полдник уплотненный													
459	1*	Выпечка	130	38,7	39,6	74	519,64	0,1	0,4	1,3	158,7	2,2	
		Йогурт	180	2,8	1,6	14	82						

№ реп	Сборник	Название блюд	а порции	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Мин.в-ва,		
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
6-ой день													
Завтрак													
314	1*	Каша геркулесовая молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14	0,07	0,252	1,95	181,9	0,88	
397	1*	Какао с молоком	157	4,4	4,8	23,4	145,6	0,058	0,216	1,82	169,4	0,39	
1	1*	Бутерброд с маслом	40	28,1	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0	0	
Обед													
86	1*	Суп вермишеливый на курином бульоне	230	8,1	6,1	15,9	175	0	0	5,8	17,4	1	
300	1*	Курица отварная	96	22,2	8,6	0,7	169	0,072	0,155	0	16,48	1,65	
321	1*	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	0,03	0,03	40,3	46,63	0,59	
376	1*	Компот из сухофруктов	140	0,17	0	21,1	82,3	0,157	0,13	2,5	150,3	3,88	
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107	0,15	0,065	0	14,5	0,85	
Полдник уплотненный													
249		Рыба запеченная в омлете	200	15,2	6	5	133,6	0,099	0,243	0,33	52,41	0,65	
377		Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,22	3,67	112,6	18,4	
		Хлеб пшеничный	40	3,55	0,55	23,2	114,5	0,05	0,035	0	14	1	

7-ой день												
Завтрак												
№ ре.	Сборник	Название блюд	Масса порции	Химический состав			Энерг. ценность	Витамины, мг			Мин. вещества	
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
93	1*	Вермешель молочная	200	6,6	8,2	26,3	205,64	0,1	0,2	2	184,6	0,5
394	1*	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	0	0	0	1,2
3	1*	Бутерброт с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44	0,00	215,99	1,74
Обед												
77	1*	Суп картофельный со сметаной	164,8	3,1	4,8	24	151,36	2,65	0,18	28,7	31,14	3,111
287	1*	Тефтели мясные	100	16,9	17,7	9	262,34	0	0,1	2,6	17,1	2,7
355	1*	Соус сметано-томатный	50	0,8	1,8	3,9	34,5	0	0	0	10,6	0,1
399	1*	Соки (нектары) овощные, фруктовые и ягодные	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107,00	0,15	0,065	0	14,5	0,85
Полдник уплотненный												
459	1*	Выпечка (пирог открытый)	130	38,7	39,6	74	519,64	0,1	0,4	1,3	158,7	2,2
397	1*	Кисель плодово-ягодный	157	4,4	4,8	23,4	145,60	0,058	0,216	1,82	169,4	0,3885

№ ре	Сбор ник	Название блюд	а пор ции	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Мин.в-ва,		
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
8-ой день													
Завтрак													
314	1*	Каша гречневая молочная	190	8	9,7	3036	242	0,19	0,29	1,95	181,8	2,11	
295	1*	Напиток кофейный с молоком	200	56,9	25	4,8	67	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1	
1	1*	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	13,96	114,66	0	0	0	0	0	
Второй завтрак													
		Фрукты	90										
Обед													
67	1*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,7	4,82	6,69	77	0	0	20,3	0	0	
255	1*	Котлета рыбная	93,2	16,9	18,2	4,5	248,34	0	0,1	2,6	18,6	2,7	
321	1*	Пюре картофельное	209	4,5	6,1	29	187,6	0,205	0,19	31,5	66,4	1,42	
348	1*	Компот из плодов и ягод сушеных	100	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,02	0,53	23,73	0,71	
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107	0,15	0,065	0	14,5	0,85	
Полдник уплотненный													
45	1*	Винегрет овощной	160	1,62	7,392	9,228	109,92	0,06	0,06	15,9	40,26	1,06	
		Йогурт	180	2,8	1,6	14	82						

9-ый день													
Завтрак													
№ реп.	Сборник	Название блюд	Масса порции	Химический состав			Энерг. ценность	Витамины, мг			Мин.вещества		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
168	1*	Каша рисовая	180	2,7	0,7	23,7	221,14	0,07	0,252	1,95	181,9	0,8815	
397	1*	Какао с молоком	157	4,4	4,8	23,4	145,6	0,058	0,216	1,82	169,4	0,3885	
3	1*	Бутерброт с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44	0,00	215,99	1,74	
2-ой завтрак													
		Фрукты	90										
Обед													
115	1*	Суп с крупой	250	0,7	1,9	5,9	41,5	0,01	0,008	0,8	5,7	0,2	
411	1*	Печень, тушенная в соусе	140	13,92	10,72	8,88	195,21	0	0	12,3	0	0	
302	1*	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,38	64,16	0,62	581,38	0	0,07	0	91,11	0,8	
398	1*	Напиток из шиповника	180	23,9	0,1	8,7	49,3	43,9	0	0,5	16,5	0,6	
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107,00	0,15	0,065	0	14,5	0,85	
Полдник уплотненный													
161	2*	Биточки из говядины	75	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86	
392	1*	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0	0	0,03	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	3,55	0,55	23,2	114,5	0,05	0,035	0	14	1	

10-день												
Завтрак												
№ ре.	Сборник	Название блюда	Масса порции	Химический состав		Энерг. ценность	Витамины, мг			Мин. вещества		
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca	Fe	
237	1*	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	0	0	0,28	0	0	0
394	1*	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0	0	0	0	1,2
3	1*	Бутерброт с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,44	0,00	215,99	1,74
2-ой завтрак												
		Фрукты	90									
Обед												
74	1*	Рассольный со сметаной "Ленинградский"	250	2,5	4,6	18,8	127	9,5	0,73	3,62	30,54	16,071
298	1*	Голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,06	273,33	0	0	25,1	0	0
399	1*	Соки (нектары) овощные, фруктовые и ягодные	200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0	42	25	1,7
		Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	22,15	107,00	0,15	0,065	0	14,5	0,85
Полдник уплотненный												
213	1*	Яйцо вареное	1	0,1	0,1	0	0,8	0	0,3	0	0	0
255	1*	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
		Хлеб пшеничный	40	3,55	0,55	23,2	114,5	0,05	0,035	0	14	1

1* - Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2010