

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Могильный М.П./ Тутельян В.ЮА 2016							
№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	1 день			Б	Ж	У	
182	ЗАВТРАК	Каша манная	200	5,9	7,44	25,3	191,84
1		Батон с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120
416		Какао на молоке	200	1,98	2,08	12,54	75,18
		ИТОГО	440	10,57	13,61	55,92	387,02
420	Завтрак 2	снежок	100	2,8	2,5	11	79
		ИТОГО	100	2,8	2,5	11	79
83	ОБЕД	Суп картофельный	200	3,22	2,8	12,6	188,1
304		Гречка отварная с маслом	150	5,12	4,4	12,8	155,73
299		Котлета мясная	80	7,8	9,25	9,24	155,11
366		Соус томатный	40	0,6	0,46	3,84	22,37
394		Компот из сухофруктов	1800	0,39	0,01	24,8	102
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	0,45	94	77
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
13		Овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6
		ИТОГО	770	22,59	17,9	176,03	770,31
	ПОЛДНИК	вафли	50	4,32	1,32	21,52	252
410		Чай-заварка	200	0,2	0,05	0,04	1,4
		ИТОГО	250	4,52	13,85	21,56	253,4
251	УЖИН	Запеканка из творога	150	25,56	16,87	19,01	365,22
411		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
386		Фрукт	100	0,4	0,5	9,8	65
		ИТОГО	450	26,05	23,47	38,8	470,22
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1990	66,53	68,78	303,31	1959,95

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	2 день			Б	Ж	У	
177	ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	6,7	8,06	23,8	210,76
1		Батон с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120,
411		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	440	9,45	12,17	51,87	370,76
420	Завтрак 2	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57
		ИТОГО	100	4,1	1,5	5,9	57
89	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,86	5,84	14,5	220
332		Рис отварной с маслом	130	3,21	6,8	24,8	178,13
271		Котлета или биточек рыбный	80	16,5	14,5	11,85	144,64
366		Соус томатный	40	0,6	0,46	3,84	22,37
Н		Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	94	105,21
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
393		Морс из свежих ягод	180	0,06	0,05	13,5	55
14		Овощи свежие (помидоры)	50	0,3	0,1	2,1	9,95
		ИТОГО	730	31,17	28,68	182,39	716,85
227	ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	18,7	85
411		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	250	8,17	6,27	28,97	188
251	УЖИН	Манник с вареньем	130	9,79	12,2	21,2	379,96
410		Чай-заварка	200	0,2	0,05	0,04	1,4
386		Фрукт	100	2,6	0,5	9,8	22,41
		ИТОГО	430	12,45	12,75	31,04	403,77
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1970	65,34	64,37	300,17	1818,83

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	3 день			Б	Ж	У	
179	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	7,04	8,84	36,34	251,26
3		Батон с маслом/сыром	50	5,01	7,04	18,08	156,4
411		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	430	12,11	15,9	64,41	447,66
418	Завтрак 2	сок	100	0,61	0,12	19,65	82,5
		ИТОГО	100	0,61	0,12	19,65	82,5
68	ОБЕД	Борщ со сметаной	200	2,84	3,37	19,2	177,94
293		Гуляш из отварной говядины	100	6	8,6	2,47	199,11
218		Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,59	3,91	21	165,03
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
392		Витаминный напиток	180	0,06	0,05	13,5	55
13		Овощи свежие (огурцы)	50	0,3	0,1	2,1	9,95
		ИТОГО	730	18,9	17,16	97,82	748,03
386	ПОЛДНИК	Яблоко	150	5,08	6,1	19,8	156,1
		ИТОГО	150	5,08	6,1	19,8	156,1
448	УЖИН	Пицца «Детская»	130	15,68	18,9	42,5	382,3
411		Чай сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
420		Снежок	100	2,8	2,5	11	79
		ИТОГО	430	18,54	21,42	63,49	501,3
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	67,2	65,61	265,17	1935,59

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	4 день			Б	Ж	У	
182	ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	5,92	7,54	28,94	207,24
1		Батон с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120,
411		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	420	9,45	12,17	55,87	367,24
420	Завтрак 2	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57
		ИТОГО	100	4,1	1,5	5,9	57
91	ОБЕД	Суп с клецками	200	5,8	4,8	5,6	170
315		Голубцы ленивые	150	17,64	13,4	25,32	304,33
372		Соус сметанный	40	0,8	2,78	3,84	44,22
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
393		Компот из свежих ягод	200	0,06	0,05	13,5	90
д/пит		Салат «Зимний»	50	3,97	4,05	24,74	103
		ИТОГО	690	35,04	27,21	112,55	812,55
Н	ПОЛДНИК	Зефир	40	0,13	6,25	12,77	227,33
411		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	240	0,19	6,27	32,02	167,33
251	УЖИН	Макароны отварные с сыром	150	9,24	10,42	27,93	379,44
410		Чай-заварка	200	0,2	0,05	0,04	1,4
386		Хлеб пшеничный	40	3,56	0,45	23,74	105,21
		ИТОГО	390	13	10,92	51,71	486,05
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	61,78	58,07	258,05	1990,17

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	5 день			Б	Ж	У	
199	ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	6,34	7,56	27,54	203,5
1		Батон с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120
412		Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,18	59
		ИТОГО	420	9,09	11,67	54,8	382,5
386	Завтрак 2	Фрукт	100	2,6	0,5	21,42	22,41
		ИТОГО	100	2,6	0,5	21,42	22,41
88	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	2	4,85	13,6	84
259		Рыба запеченная	80	11,4	8,9	12,77	122
339		Пюре картофельное	130	2,8	4,41	19,2	95
366		Соус томатный	40	0,6	0,46	3,84	22,37
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
398		Компот из кураги	180	0,84	0,04	23,14	93,96
45		Салат из белокач.капусты	50	0,65	1,63	3,14	29,8
		ИТОГО	730	23,4	22,42	104,24	588,13
441	ПОЛДНИК	Ватрушка с повилом/творогом	100	7,54	7,34	43,37	246,41
420		Снежок	150	5,1	5	15	158
		ИТОГО	250	12,64	12,34	58,37	404,41
334	УЖИН	Рис с тушеным мясом	150	16,45	20,45	37,12	301
411		Чай сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
420		Хлеб	45	3,56	0,45	0,94	105,21
		ИТОГО	395	20,07	20,92	48,05	446,21
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1875	67,45	68,1	286,88	1843,66

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	6 день			Б	Ж	У	
179	ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	8,44	9,18	27,46	234,72
1		Батон с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120
414		Кофейный напиток на молоке	180	1,98	2,08	12,54	75,18
		ИТОГО	420	10,57	13,61	53,92	387,02
418	Завтрак 2	Сок	100	0,61	0,12	19,65	82,5
		ИТОГО	100	0,61	0,12	19,65	82,5
83	ОБЕД	Рассольник со сметанной	200	4,22	7,78	14,4	147,36
218		Макаронные изд. с маслом	130	4,59	3,91	21	165,03
299		Котлета мясная	80	7,8	9,25	9,25	155,11
366		Соус томатный	40	0,6	0,46	3,84	22,37
394		Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,8	102
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
10		Зеленый горошек	50	1,79	0,11	3,75	23,09
		ИТОГО	730	26,48	23,26	116,59	755,96
Н	ПОЛДНИК	Печенье	50	3	4,72	29,96	166,94
411		Чай сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	250	3,06	4,74	39,95	206,94
251	УЖИН	Запеканка из творога	150	24,69	20,4	24,01	497,2
411		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
386		Фрукт	100	2,6	0,5	21,42	22,41
		ИТОГО	450	31,51	23,47	55,42	559,61
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1950	68,23	65,2	285,53	1992,03

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	7 день			Б	Ж	У	
182	ЗАВТРАК	Каша манная	200	5,9	7,44	25,3	191,84
1		Батон с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120
411		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	440	8,65	11,55	53,37	351,84
386	Завтрак 2	Фрукт	100	2,6	0,5	21,42	22,41
		ИТОГО	100	2,6	0,5	21,42	22,41
73	ОБЕД	Щи со сметаной	200/10	1,2	5,28	11,16	237,4
286		Пудинг рыбный запеченный	150	25,96	17,22	14,64	230,51
366		Соус томатный	40	0,6	0,46	3,84	22,37
Н		Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,75	105,21
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
393		Морс из свежих ягод	200	0,06	0,05	13,5	55
13		Овощи свежие (огурцы)	50	0,3	0,1	2,1	9,95
		ИТОГО	700	33,76	24,04	82,79	649,99
453	ПОЛДНИК	Булочка «дорожная»	100	7,98	6,51	41,21	318,94
411		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	300	8,04	6,53	51,2	358,94
251	УЖИН	Картофель отварной	130	2,24	3,41	23,5	142,32
291		Сосиска отварная	75	8,25	21	0	225
411		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н		Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,75	105,21
		ИТОГО	435	14,11	24,88	52,24	512,53
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1975	67,16	67,5	270,02	1915,71

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	8 день			Б	Ж	У	
199	ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	6,34	7,56	24,54	203,5
1		Батон с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120
412		Чай с лимоном	200	0,06	0,02	13,16	59
		ИТОГО	440	9,09	11,67	55,78	382,5
386	Завтрак 2	банан	150	2,25	0,75	21,42	22,41
		ИТОГО	150	2,25	0,75	21,42	22,41
д/пит	ОБЕД	Суп «Крестьянский»	200	7,42	13,06	11,88	157,98
292		Жаркое по-домашнему	200	20,44	10,63	19,58	218,06
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
394		Компот из чернослива	200	0,24	0,06	25,46	97,82
14		Овощи свежие (помидоры)	50	0,3	0,1	2,1	9,95
		ИТОГО	700	33,51	25,98	98,57	624,81
Н	ПОЛДНИК	Сухари	50	8	1	24	227,33
420		Йогурт	200	5,1	5	22	158
		ИТОГО	250	13,1	6,05	46	385,33
100	УЖИН	Суп молочный с макрон.из	200	6,94	11,3	21,92	221,52
411		Чай сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н		Конфета	20	0,2	2,69	15,2	180
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77
		ИТОГО	450	10,23	15,66	75,86	518,52
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1835	68,18	60,11	297,63	1932,65

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	9 день			Б	Ж	У	
179	ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	5,58	7,48	29,68	208,5
3		Батон с маслом/сыром	50	5,01	7,04	18,08	156,4
411		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
		ИТОГО	430	12,11	15,9	64,41	447,66
418	Завтрак 2	сок	100	0,61	0,12	19,65	82,5
		ИТОГО	100	0,61	0,12	19,65	82,5
д/пит	ОБЕД	Суп «Кудрявый»	200	8,14	6,38	12,9	140,62
354		Капуста тушенная с мясом	200	18,14	4,86	15,3	277,74
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
396		Кисель из свежих ягод	180	0,06	0,05	13,5	55
13		Овощи свежие (огурцы)	50	0,3	0,1	2,1	9,95
		ИТОГО	680	30,86	35,53	83,35	748,03
489	ПОЛДНИК	Пряник	50	2,25	3	36	175
416		Какао на молоке	200	1,98	2,08	12,54	75,18
		ИТОГО	250	4,23	5,08	48,54	250,18
90	УЖИН	Уха (кета)	200	10,58	12,72	42,5	382,3
411		Чай сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
Н		Хлеб пшеничный	50	3,56	0,5	1,01	125,21
		ИТОГО	450	14,2	13,24	53,5	547,51
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1910	64,01	69,87	269,45	1993,38

№ рецеп.	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
	10 день			Б	Ж	У	
179	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	7,04	8,84	36,34	251,26
1		Батон с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120
412		Чай с лимоном	180	0,06	0,02	15,16	59
		ИТОГО	420	9,79	12,95	69,58	430,26
420	Завтрак 2	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57
		ИТОГО	100	4,1	1,5	5,9	57
87	ОБЕД	Суп гороховый с гречками	200	8,26	7	15,38	158,74
303		Тефтели мясные	70	7,2	8,1	9,1	149,12
339		Пюре картофельное	130	3,8	4,41	19,2	95
366		Соус томатный	40	0,6	0,46	3,84	22,37
Н		Хлеб пшеничный	30	3,03	1,65	21,75	77
Н		Хлеб ржаной	20	2,08	0,48	17,8	64
398		Компот из плодов концентрир	180	0,48	0,18	32,44	153,4
45		Сельдь с луком	50	4,66	7,53	1,64	75,15
		ИТОГО	720	30,9	29,31	129,87	794,78
Н	ПОЛДНИК	Зефир	50	7,54	4,34	43,37	246,41
410		Чай-заварка	200	0,2	0,05	0,04	1,4
		ИТОГО	250	7,74	4,39	43,41	247,81
179	УЖИН	Гречка рассыпчатая	150	5,11	9,86	34,32	199,45
413		Чай с молоком	200	2,89	2,34	14,31	89
386		фрукт	100	2,25	0,75	31,5	144
		ИТОГО	450	10,25	12,95	80,13	432,45
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1740	62,78	54,1	328,89	1962,3