УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №80
КОМБИНИРОВАНОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСБУБЛИКИ

_____ Н.И. Маринова

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД №80 Г.О. МАКЕЕВКА» ДНР (трехразовое питание) на летне-осенний период

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Брутто		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%))	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы					
						я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Первая неделя									
						ПОНЕДЕЛЬНИК									
Завтрак															
Новосибирск 2022 №54-3 стр.117	Макароны отварные с сыром	120	150			6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	137,5		
	Макароны	35,7	44,6												
	Сыр	12,5	15,6												
	Масло сливочное	3	3,8												
	Соль	0,4	0,5												
	Вода	78,6	98,2												
	Икра кабачковая консервированная	25	50	30				1,75	3,5	1,75	3,5	22,75	45,5		
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,3	3	0,33	0,54	14,07	18,76	69,3	92,4		
Новосибирск 2022 №54-3гн стр.283	Чай с лимоном и сахаром	150	180			0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9		
	Чай	0,8	1	0,2	0,2										
	Сахар	5,3	7	10	10										
	Лимон	5,6	7,5												
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №368 стр.66	Фрукты свежие	80	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего завтрак						9,2	11,6	7,63	11,24	53,52	67,36	323,15	346,8		
Обед															
Новосибирск 2022 №54-10с стр.52	Суп крестьянский с крупой	150	200			1,5	1,92	3,8	5,1	7,8	10,3	71,5	94,2		
	Картофель	20	27												
	Крупа перловая	6	8												
	Капуста белокочанная	25	30												
	Лук репчатый	7	10												
	Сметана	8	10												
	Масло подсолнечное	3	4												
	Лавровый лист	0,001	0,001												
	Морковь	7	10												
	Вода	130	170												
	Соль	1,5	1,5												
Новосибирск 2022 №54-5г стр.120	Каша ячневая	120	150			3,5,	4	4,2	5	24,4	30	149,7	187		
	Крупа ячневая	40	50												

	Масло сливочное	6	8											
	Вода	96	120											
	Соль	0,3	0,3											
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №247 стр.11	Рыба тушеная с овощами	60	70			5,95	7,04	3,42	3,56	1,54	1,92	61	70	
	Рыбное филе	41	46											
	Морковь	21	24											
	Томатное пюре	1,7	1,7											
	Лук репчатый	8	10											
	Масло растительное	3	3,5											
	Вода	13	15											
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,3	3	0,33	0,54	14,07	18,76	69,3	92,4	
Сборник рецептур №383 стр.50	Кисель из повидла	150	200			0,06	0,08	0	0	16,69	22,26	67,05	89,4	
	Повидло	18	24											
	Сахар	6	8											
	Крахмал	5	7											
	Лимонная кислота	0,2	0,3											
	Вода	143	191											
Всего обед						13,31	16,04	11,75	14,2	64,3	83,24	418,55	533	
Ужин														
Новосибирск 2022 № 54-1о стр.151	Омлет	100	100			8,5	8,8	12	12	2,2	2,2	150,3	150,3	
	Яйцо куриное	60	60											
	Молоко	38,5	38,5											
	Масло сливочное	7,7	7,7											
	Соль	0,3	0,3											
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	20	20				0,23		0,27		14		35,4	
Новосибирск 2022 № 54-34з стр.38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	60			0,8	1,7	2,2	4,3	3,1	6,2	35,2	70,4	
	Картофель	18,8	37,5											
	Горошек зеленый кон.	7,9	15,8											
	Морковь	9,5	19											
	Яйцо куриное	2,6	5,3											
	Масло подсолнечное	1,8	3,6											
Новосибирск 2022 № 54-23гн стр.303	Напиток кофейный с молоком	150	200			2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86	
	Напиток	3,8	5											
	Сахар	5,3	7											
	Молоко	75	100											
	Вода	90	120											
	Печенье	12	25			1	2	1,75	3,5	8,1	16,25	53,7	107,5	
Всего на ужин						13,43	16,53	18,42	22,97	35,9	49,95	339,1	449,9	
Всего за день						**35,94**	**44,17**	**37,8**	**48,23**	**153,72**	**200,6**	**1080,8**	**1329,7**	

ВТОРНИК

Завтрак															
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №237 стр.	Запеканка творожно – манная	120	150			21,04	26,31	14,46	18,09	20,58	25,74	296	372		
	Творог	113	141												
	Манка	7	9												
	Изюм	5,5	5,5												
	Яйцо	5	6												
	Сахар	10	12												
	Масло сливочное	5	6												
	Сметана	5	6												
	Сухари панировочные	5	6												
	Соль	0,3	0,4												
	Вода	28	36												
Новосибирск 2022 № 54-1соус стр.273	Соус сметанный	20	20			0,3	0,3	1,64	1,64	0,64	0,64	18,6	18,6		
	Сметана	10	10												
	Мука	0,5	0,5												
	Масло сливочное	0,5	0,5												
	Вода	12	12												
Сборник рецептур №401 стр.63	Кефир	150	180	155	185	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90		
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,3	3	0,33	0,54	14,07	18,76	69,3	92,4		
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №368 стр.66	Фрукты	80	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего завтрак															
Обед															
Новосибирск 2022 № 54-25с стр.68	Суп гороховый	150	200			4,9	6,5	2	2,2	11	15	84	110,9		
	Горох					12	16								
	Морковь					10	12								
	Лук					8	10								
	Масло подсолнечное					1,5	2								
	Картофель					47	62								
	Вода					100	150								
Новосибирск 2022 № 54-5м стр.200	Котлета куриная	60	75			11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,,1	126,4		
	Куриная грудка филе	50,6	63,3												
	Молоко	10,3	12,9												
	Хлеб пшеничный	7,4	9,3												
	Сухари панировочные	6,6	8,3												
	Масло подсолнечное	1,7	2,1												

	Вода	6,8	8,5										
Новосибирск 2022 № 54-11г стр.127	Картофельное пюре	120	150			2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4
	Картофель	137,1	171,4										
	Молоко	19,2	24										
	Масло сливочное	5,4	6,8										
	Соль	0,4	0,5										
	Вода												
Новосибирск 2022 № 54-3з стр.	Огурец или помидор в нарезке	30	60			0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №399 стр.56	Сок фруктовый	150	180			0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	30			2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
	Хлеб ржаной	30	40			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96
Всего за обед						14,34	17,93	35,69	46,03	79,86	108,64	506,1	676,3
Ужин													
Новосибирск 2022 № 54-25к стр.107	Каша молочная пшенная жидкая	120	150			3,5	4,4	3,8	4,7	16,3	20,4	113,6	142
	Крупа пшеная	18	22,5										
	Молоко	60,5	75,6										
	Сахар	3	3,8										
	Масло сливочное	3	3,8										
	Вода	42	52										
Новосибирск 2022 № 54-9в стр.362	Булочка школьная	60	60			5,2		1,8		34		172,6	172,6
	Мука	49	49										
	Дрожжи	1,5	1,5										
	Сахар	3,3	3,3										
	Масло сливочное	1,5	1,5										
	Масло подсолнечное	0,2	0,2										
	Вода	24	24										
Новосибирск 2022 № 54-4гн стр.284	Чай с сахаром и молоком	150	200			1,2	1,6	0,8	1,1	6,5	8,7	38,2	59
	Чай чёрный	0,8	1										
	Молоко	37,5	50										
	Сахар	5,3	7										
	Вода	113	150										
Всего ужин						9,9	11,2	6,4	7,6	56,8	63,1	324,4	373,6
Всего за день						**55,29**	**67,19**	**56,59**	**71,41**	**184,47**	**229,84**	**1278,4**	**1596,1**
СРЕДА													
Завтрак													
Новосибирск 2022 № 54-4г стр.119	Каша гречневая	120	150			6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7
	Группа гречневая	55,2	69										
	Масло сливочное	5,4	6,8										
	Вода	80	100										
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №247 стр.11	Рыба тушенная с овощами	60	70			5,95	7,04	3,42	3,56	1,54	1,95	61	70

	Рыбное филе	41	46												
	Морковь	21	24												
	Томатное пюре	1,7	1,7												
	Лук	8	10												
	Масло растительное	3	3,5												
	вода	13	15												
борник рецептур 011 Мог. Тут. №1 р.85	Хлеб пшеничный	30	40			2,3	3	0,33	0,54	14,07	18,76	69,3	92,4		
	Печенье	12	20	15	25	1,2	2,07	1,32	2,2	11,34	18,9	62,7	104,5		
овосибирск 2022 № 54-2гн стр.282	Чай черный	150	200												
	Чай черный	0,8	1			0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
	Сахар	5,3	7												
	Вода	150	200												
борник рецептур 2011 Мог.-Тут №368 стр.66	Фрукты	80	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего завтрак															
бед															
овосибирск 2022 № 54-3с стр.42	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	200			1,45	1,92	3,8	5,8	10	13,2	80	106,7		
	Картофель	62	82												
	Лук	8	10												
	Морковь	8	10												
	Огурец соленый	11	15												
	Рис	3	4												
	сметана	8	10												
	Масло подсолнечное	3	4												
	Лавровый лист		00,5												
	Соль	1,5	1,5												
	Вода	115	150												
овосибирск 2022 № 54-9м стр.205	Ленивые голубцы	120	150			5	6,7	4,6	6,1	3,8	5,1	77	102,7		
	Капуста	90	120												
	Рис	6	8												
	Лук	9	12												
	Масло сливочное	3,6	4,8												
	Вода	40	50												
	Говядин	54	72												
овосибирск 2022 № 54-3з стр.	Огурец или помидор в нарезке	30	60			0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8		
овосибирск 2022 № 54-1хн стр.326	Компот сладкий из сухофруктов	150	200			0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	68	81		
	Сухофрукты	20,1	26,8	15	18										
	Сахар	2,3	7	10	15										
	Вода	145	190												
	Хлеб пшеничный	30	30			2,13		0,33		13,92		68,7			

Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб ржаной	30	40			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
Всего за обед						10,54	13,59	9,09	12,77	55,91	71,65	357,9	455,1		
Ужин															
Новосибирск 2022 № 54-18к стр.100	Суп молочный рисовый	150	200			3,7	4,9	3,4	4,5	13,9	18,4	101,2	133,5		
	Рис	12	16												
	Масло сливочное	1,5	2												
	Сахар	1,2	6												
	Молоко	105	140												
	Вода	45	60												
Новосибирск 2022 № 54-14в стр.367	Ватрушка с повидлом	60	60			3,7		1,7		38,9		185,4			
	Мука	31,2	31,2												
	Яйцо	3,1	3,1												
	Масло сливочное	1,3	1,3												
	Масло подсолнечное	0,2	0,2												
	Дрожжи	0,9	0,9												
	Повидло	30	30												
	Сахар	1,6	1,6												
	Вода	12	12												
Новосибирск 2022 № 54-21гн стр.301	Какао с молоком	150	200			3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4		
	Какао порошок	3,8	5												
	Сахар	5,3	7												
	Молоко	97,5	130												
	Вода	60	80												
Всего ужин						10,9	13,2	7,8	9,8	62,3	69,9	361,9	419,36		
Всего за день						**32,04**	**40,76**	**23,94**	**32,01**	**188,12**	**233,01**	**1106,9**	**1381,8**		
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
Новосибирск 2022 № 54-19к стр.101	Суп молочный с макаронами	150	200			4,5	5,5	3,7	4,5	14,8	18	111,8	134,2		
	Макароны	12	16												
	Молоко	106	140												
	Масло сливочное	1,5	2												
	сахар	1,2	1,6												
	вода	45	60												
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,3	3	0,33	0,54	14,07	18,76	69,3	92,4		
Новосибирск 2022 № 54-1з стр.4	Сыр	10	15			2,32	3,48	2,9	4,43			36	54		
Новосибирск 2022 № 54-23гн стр.303	Напиток кофейный с молоком	150	200			2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86		
	Напиток	3,8	5												
	Сахар	5,3	7												
	Молоко	75	100												
	Вода	90	120												
Сборник рецепту 2011 Мог.-Тут	Фрукты	80	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		

№368 стр.66															
Всего завтрак						12,42	16,18	9,53	12,77	47,17	57,86	213,8	276,4		
Обед															
Новосибирск 2022 № 54-5с стр.45	Суп овощной с фрикадельками	150	200			6,5	8,7	4,1	6,5	10,5	13,9	110	144,9		
	Картофель	82	110												
	Лук	10	12												
	Морковь	8	10												
	Томатное пюре	1,5	2												
	Лавровый лист	0,0001	0,0001												
	Масло подсолнечное	1,5	2												
	бульен «вода»	106	140												
	Говядина	30	35												
	яйцо	1,3	1,7												
восибирск 2022 54-12м стр.210	Плов с курицей	120	150			16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236		
	Рис	27,2	34												
	Куриная грудка филе	72,4	90,5												
	Морковь	8	10												
	Лук	5	6,3												
	Томатное пюре	6,4	8												
	Масло подсолнечное	4	5												
	вода	110	136												
	соль	0,5	0,6												
осибирск 2022 54-15з стр.	Икра свекольная	30	60			0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4		
	Свекла	28,1	56,2												
	Томатное пюре	8,4	16,8												
	Лук	6,8	13,5												
	Масло подсолнечное	2,4	4,8												
	Сахар	0,4	0,7												
	Лимонная кислота	0,2	0,3												
ибирск 2022 1хн стр.326	Компот сладкий из сухофруктов	150	200			0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	68	81		
	Сухофрукты	20,1	26,8	15	18										
	Сахар	2,3	7	10	15										
	Вода	145	190												
ик рецептур ог. Тут. №1	Хлеб ржаной	40	50			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
бед						25,16	32,64	12,04	18,44	60,64	82,63	464,55	625		
бирск 2022 0г стр.126	Картофель отварной в молоке	120	150			3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6	139	173,7		
	Картофель	145,3	181,6												
	Молоко	36	45												
	Мука	6	7,5												
	Масло подсолнечное	3,6	4,5												
	Вода														
	Огурец соленый	25	40							0,75	1,2	3	4,8		

Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,3	3	0,33	0,54	14,07	18,76	69,3	92,4		
	Печенье	12	25			1,0	2,0	1,75	3,5	8,1	16,25	53,7	107,5		
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №401 стр.63	Ряженка	150	180			4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92		
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
Всего ужин						**11,25**	**14,72**	**10,33**	**14,14**	**50,52**	**70,37**	**341**	**470,04**		
Всего за день						**48,83**	**63,54**	**31,9**	**45,35**	**158,33**	**210,86**	**1019,35**	**1371,44**		
						ПЯТНИЦА									
Завтрак															
Сборник рецептур 2011 №213 стр.46	Яйцо вареное	40	40			5,08		4,6		0,28		63			
Новосибирск 2022 № 54-9г стр.303	Рагу из овощей	120	150			2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	106,7	133,4		
	Картофель	52,2	65,3												
	Капуста	30	37,5												
	Репа	24	30												
	Морковь	24	30												
	Лук	12	15												
	Сметана	18	22,5												
	Мука	0,9	1,1												
	Масло сливочное	0,9	1,1												
	Масло подсолнечное	3,2	4												
	Вода	20	25												
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
Новосибирск 2022 № 54-3гн стр.283	Чай с лимоном и сахаром	150	180			0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9		
	Чай	0,8	1												
	Сахар	5,3	7												
	Лимон	5,6	7,5												
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №368 стр.66	Фрукты	80	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего завтрак						10,54	11,62	11,22	12,76	45,4	49,14	315,45	360,7		
Обед															
Новосибирск 2022 № 54-20с стр.63	Суп картофельный с рыбой	150	200			7	8,4	2,1	2,6	12,1	14,6	96,1	115,4		
	Картофель	93	122												
	Минтай	40	50												
	Лук	7	10												
	Морковь	7	10												
	Масло сливочное	2,3	3												
	Лавровый лист	0,0001	0,0001												

	Вода	105	140												
восибирск 2022 № 54-5м стр.200	Котлета куриная	60	75			11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,,1	126,4		
	Куриная грудка филе	50,6	63,3												
	Молоко	10,3	12,9												
	Хлеб пшеничный	7,4	9,3												
	Сухари панировочные	6,6	8,3												
	Масло подсолнечное	1,7	2,1												
	Вода	7	8,5												
восибирск 2022 54-11г стр.127	Картофельное пюре	120	150			2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4		
	Картофель	137,1	171,4												
	Молоко	19,2	24												
	Масло сливочное	5,4	6,8												
	Соль	0,4	0,5												
	Вода														
восибирск 2022 № 54-3з стр.	Огурец или помидор в нарезке	30	60			0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8		
орник рецептур 11 Мог. Тут. №1 85	Хлеб пшеничный	30	30			2,13		0,33		13,92		68,7			
	Хлеб ржаной	30	40			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
орник рецептур 011 Мог.-Тут №399 стр.56	Сок фруктовый	150	180			0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76		
го обед															
ин															
осибирск 2022 54-27к стр.110	Каша манная молочная	120	150			3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7		
	Манка	15	18,8												
	Молоко	63,6	79,5												
	сахар	3	3,8												
	Масло сливочное	3	3,8												
	Вода	45	56												
рник рецептур 11 Мог.-Тут №458стр.61	Ватрушка с творогом	60	80			7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230		
	Мука пшеничная	32,5	43,5												
	Сахар	3,1	4												
	Масло сливочное	1,3	1,7												
	Яйцо	2,8	3,7												
	Дрожжи	0,8	0,8												
	Творог	27	36												
	Вода	12	16												
	Масло растительное	0,2	0,2												
ник рецептур 1 Мог. -Тут 400стр.64	Молоко кипяченое	150	180	158	189	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102		
го за ужин															
го за день															

Вторая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

восибирск 2022 54-27к стр.110	Каша манная молочная	120	150			3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7		
	Манка	15	18,8												
	Молоко	63,6	79,5												
	сахар	3	3,8												
	Масло сливочное	3	3,8												
	Вода	45	56												
рник рецептур 1 Мог. Тут. №1 85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
рник рецептур 01 стр.63	Кефир	150	180	155	185	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90		
восибирск 2022 54-9в стр.362	Булочка школьная	60	60			5,2		1,8		34		172,6	172,6		
	Мука	49	49												
	Дрожжи	1,5	1,5												
	Сахар	3,3	3,3												
	Масло сливочное	1,5	1,5												
	Вода	24	24												
го за ужин						16,51	19,21	10,69	12,34	68,42	75,86	426,45	454,92		
го за день															
							СРЕДА								
трак															
восибирск 2022 54-2г стр.116	Макароны отварные с овощами	120	150			3,8	4,7	4,9	6,1	21,2	26,5	144,6	180,8		
	Макароны	29,4	36,8												
	Морковь	21	26,2												
	Томатное пюре	7,2	9												
	Зеленый горошек	7,5	9,4												
	Масло сливочное	7,2	9												
	Вода	176	220												
рник рецептур 1 Мог. Тут. №1 85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,3	3	0,33	0,54	14,07	18,76	69,3	92,4		
осибирск 2022 4-1з стр.4	Сыр	10	15			2,32	3,48	2,9	4,43			36	54		
	Чай с лимоном и сахаром	150	180			0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9		
осибирск 2022 4-3гн стр.283	Чай	0,8	1	0,2	0,2										
	Сахар	5,3	7	10	10										
	Лимон	5,6	7,5												
рник рецептур Мог.-Тут 368 стр.66	Фрукты	80	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
о завтрак						9,02	11,88	8,53	11,47	50,07	61,76	314,8	399,1		
Обед															
осибирск 2022 54-25с стр.68	Суп гороховый	150	200			4,9	6,5	2,1	2,2	11	15	84	110,9		
	Горох	12	16												
	Морковь					10	12								
	Лук					8	10								

	Масло подсолнечное					1,5	2								
	Картофель					47	62								
	Вода					100	150								
Новосибирск 2022 № 54-35м стр.242	Оладьи из печени	60	80			10,5	13	0,9	1,4	9,5	12,6	140,6	187,4		
	Печень говяжья	50	66,6												
	Яйцо	11,3	15												
	Мука	10,2	13,6												
	Морковь	8,5	11												
	Масло сливочное	6,5	8,6												
	Соль	0,2	0,3												
Новосибирск 2022 № 54-4г стр.119	Каша гречневая рассыпчатая	100	120			6,6	6,6	5	5	28,8	28,8	187	187		
	Гречка	46	55,2												
	Масло сливочное	4,5	5,4												
	Вода	70	80												
Новосибирск 2022 № 54-12з стр.16	Икра свекольная	30	60			0,6	1,2	2,1	4,2	3	6	34	68		
	Свекла	28,1	56,2												
	Томатное пюре	8,4	16,8												
	Лук	6,8	13,5												
	Масло подсолнечное	2,4	4,8												
	Сахар	0,4	0,7												
	Лимонная кислота	0,2	0,3												
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб ржаной	40	50			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
Новосибирск 2022 № 54-4хн стр.329	Компот из изюма	150	200			0,3	0,4	0,1	0,1	13,8	18,4	56,9	75,8		
	Изюм	15,3	20,4												
	Сахар	5,3	7												
	Вода	150	200												
Ужин						24,46	35,04	**10,56**	**13,44**	**79,39**	**100,73**	**566,7**	**726,1**		
Новосибирск 2022 № 54-25к стр.107	Каша жидка мелочна пшённая	120	150			3,5	4,4	3,8	4,7	16,3	20,4	113,6	142		
	Пшено	18	22,5												
	Молоко	60,5	75,6												
	Сахар	3	3,8												
	Масло сливочное	3	3,8												
	вода	42	52												
Пром.	Печенье	60	80			3,45	4,6	1,4	1,87	33,33	44,44	159,6	212,8		
Новосибирск 2022 № 54-21гн стр.301	Какао с молоком	150	200			3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4		
	Какао порошок	3,8	5												
	Сахар	5,3	7												
	Молоко	97,5	130												
	Вода	50	70												
Всего ужин						10,45	13,6	7,9	10,17	59,13	77,44	348,5	455,2		
Всего за день						**43,93**	**60,52**	**26,99**	**35,08**	**188,6**	**240**	**1230**	**1580,5**		

ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
Новосибирск 2022 № 54-29к стр.112	Каша вязкая овсяная «геркулес»	120	150			4,9	6,1	6,7	8,4	19,4	24,3	157,8	197,3		
	геркулес	26,4	33												
	молоко	66	82,5												
	сахар	1,8	2,3												
	Масло сливочное	6	7,5												
	соль	0,6	0,8												
	вода	32,4	40,5												
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,3	3	0,33	0,54	14,07	18,76	69,3	92,4		
	Ряженка	150	180			4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92		
	Печенье	12	25			1	2	1,75	3,5	8,1	16,25	53,7	107,5		
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №368 стр.66	Фрукты свежие	90	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего завтрак															
Обед															
Новосибирск 2022 № 54-1с стр.40	Щи из свежей капустой со сметаной	150	200			3,5	4,6	4,3	5,62	4,3	5,7	54,6	92,2		
	капуста	53	70												
	лук	8	10												
	морковь	8	10												
	Томатное пюре	1	1,5												
	Мука	1,5	2												
	Сметана	8	10												
	Масло подсолнечное	3	4												
	Лавровый лист	0,001	0,001												
	Соль	0,2	0,3												
	вода	120	160												
Новосибирск 2022 № 54-27м стр.230	Рагу из курицей	120	150			12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,1		
	картофель	74,3	92,9												
	Куриная грудка «филе»	56,3	70,4												
	морковь	14,3	17,9												
	лук	8,6	10,8												
	Томатное пюре	4,2	5,3												
	мука	0,7	0,8												
	Масло подсолнечное	3,6	4,5												
	Вода 20-30%														
Новосибирск 2022 № 54-20з стр.24	Зеленый горошек консервированный	30	60	46,5	93	0,85	1,7	0,05	0,1	1,75	3,5	11,05	22,1		
Сборник рецептур 2011 №383 стр.50	Кисель из повидла	150	200			0,06	0,08	0	0	16,69	22,26	67,05	89,4		
	Повидло	18	24												

	Сахар	6	8												
	Крахмал	5	7												
рник рецептур 1 Мог. Тут. №1 85	Хлеб ржаной	40	50			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
го обед						16,91	24,42	8,91	11,56	46,63	64,63	327,3	462,8		
осибирск 2022 е 54-1с стр.40	Щи из свежей капустой со сметаной	150	200			3,5	4,6	4,3	5,62	4,3	5,7	54,6	92,2		
	капуста	53	70												
	лук	8	10												
	морковь	8	10												
	Томатное пюре	1	1,5												
ин															
рник рецептур 1 №213 стр.46	Яйцо вареное	40	40			5,08		4,6		0,28		63			
осибирск 2022 54-5г стр.120	Каша перловая рассыпчатая	100	120			3	3,5	4	4,2	23	24,4	125,9	149,7		
	перловка	33	40												
	Масло сливочное	5	6												
	вода	80	96												
осибирск 2022 54-15з стр.19	Икра морковная	30	60			0,6	1,2	2,1	4,2	3	6	34	68		
	Морковь	28,1	56,2												
	Томатное пюре	8,4	16,8												
	Лук	6,8	14,5												
	Масло подсолнечное	2,4	4,8												
	Сахар	0,4	0,7												
	Лимонная кислота	0,2	0,3												
	Вода														
рник рецептур 1 Мог. Тут. №1 85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
осибирск 2022 4-23гн стр.303	Напиток кофейный с молоком	150	200			2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86		
	Напиток	3,8	5												
	Сахар	5,3	7												
	Молоко	75	100												
о ужин						**14,24**	**16,62**	**13,22**	**16,26**	**51,2**	**60,74**	**337,65**	**459,1**		
о за день						44,1	57,76	35,06	45,16	155,5	202	1065,8	1389,1		
						ПЯТНИЦА									
рак															
осибирск 2022 4-23гн стр.303	Капуста тушенная с куриным мясом	120	150			10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	137,2		
	Капуста	137	171												
	Филе куриная	40	50												
	Лук	6	7												
	Морковь	2,4	3												

	Томатное пюре	2,3	2,9												
	Мука	1,1	1,4												
	Масло подсолнечное	4,8	6												
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
	Печенье	12	25			1	2	1,75	3,5	8,1	16,25	53,7	107,5		
	Масло сливочное	5	5			0,02	0,02	2,06	2,06	0,02	0,02	18,7	18,7		
Новосибирск 2022 № 54-3гн стр.283	Чай с лимоном и сахаром	150	180			0,2	0,3	0	0	5	6,7	20,9	27,9		
	Чай	0,8	1												
	Сахар	5,3	7												
	Лимон	5,6	7,5												
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №368 стр.66	Фрукты свежие	90	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего завтрак						14,36	18,34	7,37	10,46	45,52	59,31	309,15	409		
Обед															
Новосибирск 2022 № 54-2с стр.41	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200			1,28	1,7	3,2	4,3	7,3	9,7	68,3	90,24		
	Свекла	30	40												
	Картофель	16	22												
	Капуста	15	20												
	Морковь	10	12												
	Лук	8	10												
	Томатное пюре	4,5	5												
	Сметана	7,5	10												
	Масло подсолнечное	3	4												
	Лавровый лист	0,0001	0,0001												
	Лимонная кислота	0,0001	0,0001												
	Вода	120	160												
Новосибирск 2022 № 54-3р стр.175	Котлета рыбная	60	80			8,4	11,2	1,6	2,1	5,1	6,9	68,6	91,4		
	Филе минтая	54	72												
	Хлеб пшеничный	11,5	15												
	Яйцо	4	5,3												
	Масло сливочное	1,2	1,6												
	вода	10	10												
Новосибирск 2022 № 54-11г стр.127	Картофельное пюре	120	150			2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4		
	Картофель	137,1	171,4												
	Молоко	19,2	24												
	Масло сливочное	5,4	6,8												
	Соль	0,4	0,5												
	Вода	80	100												

восибирск 2022 № 54- 3з стр.	Огурец соленый или свежий	30	60	33,9	67,8	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8		
рник рецептур 1 Мог. Тут. №1 85	Хлеб пшеничный	30	30			2,13		0,33		13,92		68,7			
	Хлеб ржаной	30	40			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
рник рецептур 011 Мог.-Тут №399 стр.56	Сок фруктовый	150	180			0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76		
го обед						16,72	23,67	9,69	12,47	70,56	88,43	445,3	591,74		
ин															
восибирск 2022 54- 17к стр.99	Суп молочный гречневый	150	200			4,3	5,74	4,82	5,68	12	15,9	98	129,92		
	Гречка	12	16												
	Молоко	105	140												
	Масло сливочное	1,5	2												
	Сахар	1,2	1,6												
	Вода	45	60												
рник рецептур 011 Мог.-Тут №458стр.61	Ватрушка с творогом	60	80			7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230		
	Мука пшеничная	32,5	43,5												
	Сахар	3,1	4												
	Масло сливочное	1,3	1,7												
	Яйцо	2,8	3,7												
	Дрожжи	0,8	0,8												
	Творог	27	36												
	Вода	12	16												
	Масло растительное	0,2	0,2												
	Молоко кипяченое	150	180			4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102		
Всего ужен						12,48	15,98	8,77	11,14	32,58	42,37	258	332		
его за день						43,58	58,01	27,89	36,13	148,68	190,28	1031,15	1351,5		

Завтрак															
Новосибирск 2022 № 54-4г стр.119	Каша гречневая	120	150			6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7		
	Группа гречневая	55,2	69												
	Масло сливочное	5,4	6,8												
	Вода	80	100												
Новосибирск 2022 № 54-3з стр.	Огурец или помидор в нарезке	30	60			0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8		
	Огурец или помидор свежий	33,9	67,8												
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,66	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	80,85	92,4		
Новосибирск 2022 № 54-1з стр.4	Сыр	10	15			2,32	3,48	2,9	4,43			36	54		
Новосибирск 2022 № 54-2гн стр.282	Чай черный	150	200												
	Чай черный	0,8	1			0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8		
	Сахар	5,3	7												
	Вода	150	200												
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №368 стр.66	Фрукты	80	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего завтрак						8,78	11,12	7,02	9,49	46,32	54,06	285,6	347,9		
Обед															
Новосибирск 2022 № 54-17с стр.60	Суп из овощей	150	200			1,07	1,42	1,5	2	6,1	8,1	42	55,5		
	Картофель	47	62												
	Морковь	8	10												
	Лук	8	10												
	Зеленый горошек	8	10												
	Капуста	15	20												
	Масло подсолнечное	1,5	2												
	Вода	115	150												
	соль	0,3	0,4												
Новосибирск 2022 № 54-8г стр.123	Капуста тушёная	70	80			3	3,7	3,5	4,4	11,7	14,6	90,8	113,5		
	Капуста	80	95												
	Лук	5	6												
	Морковь	4	5												
	Томатное пюре	2	2												
	Масло сливочное	3	3,6												
	Сахар	2	2												
	Мука	1	1												
	Вода	95	110												
Новосибирск 2022 № 54-6г стр.121	Рис отварной	45	60			3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5		
	рис	15	21												
	Масло сливочное	1,8	2,7												
	Вода	95	130												
Новосибирск 2022	Суфле рыбное	60	80			10,3	13,8	4,4	5,9	2,6	3,4	91,4	121,9		

₂ 54-8р стр.182	Молко	21	28												
	Мука	2,4	3,2												
	Филе мента	61	81,3												
	яйцо	13,2	17,6												
	Масло сливочное	3,6	4,8												
орник рецептур 1 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб ржаной	30	40			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
	Компот сладкий из сухофруктов	150	200			0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	68	81	150	200
	Сухофрукты	20,1	26,8												
	Сахар	5,3	7												
	Вода	145	190											145	190
го обед						19,33	25,46	13,56	17,64	77,79	102,36	519,2	671,4		
ин															
восибирск 2022 ₂ 54-1о стр.151	Омлет	100	100			8,5		12		2,2		150,3	150,3		
	яйцо	60	60												
	Молоко	40	40												
	Масло сливочное	7,7	7,7												
	Соль	0,3	0,3												
восибирск 2022 ₂ 54-1г стр.114	Макароны отварные	60	60			2,2		1,9		13,1		78,6	78,6		
	Макароны	20	20												
	Масло сливочное	2,7	2,7												
	Соль	0,2	0,2												
	Вода	125	125												
	Икра кабачковая	30	50					1,75	3,5	1,75	3,5	22,75	45,5		
рник рецептур 1 Мог. Тут. №1 85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,6	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	68,3	92,4		
осибирск 2022 54-23гн стр.303	Напиток кофейный с молоком	150	200			2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86		
	Напиток	3,8	5												
	Молоко	75	100												
	Вода	90	120												
	Сахар	5,3	7												
	Печенье	12	25			1	2	1,75	3,5	3,1	16,25	53,7	107,5		
го ужин						15,8	19,04	18,97	22,41	50,07	65,11	433,5	562,8		
го день						43,91	55,62	40,47	49,54	174,2	221,2	1243,7	1580		
								ВТОРНИК							
трак															
рник рецептур Мог.-Тут 6 стр.5	Пудинг творожно рисовый со сметанным соусом	120	150			17,67	22,11	11,92	14,16	22,71	29,88	268	336		
	Творог	91	114												
	рис	17	21												
	Сахар	8	12												
	Яйца	7	9												
	Масло сливочное	4	6												

	Сметана	10	10												
	Мука	0,5	0,5												
	Масло сливочное	0,5	0,5												
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб пшеничный	30	40	30	40	2,6	3,04	0,32	0,36	16,42	18,76	69,3	92,4		
Новосибирск 2022 № 54-23гн стр.303	Напиток кофейный с молоком	150	200			3,0	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86		
	Напиток	3,8	5												
	Молоко	75	100												
	Вода	90	120												
	Сахар	5,3	7												
	Печенье	12	25			1	2	1,75	3,5	8,11	16,25	53,7	107,5		
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №368 стр.66	Фрукты	80	100			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44		
Всего завтрак						24,57	31,35	16,59	21,35	73,43	85,99	500,33	665,9		
Обед															
Новосибирск 2022 № 54- 18с стр.61	Свекольник	150	200			1,2	1,6	1,5	1,94	7,9	11	49,7	65,7		
	Картофель	40	55												
	Томатное пюре	0,8	1												
	Лук	8	10												
	Морковь	8	10												
	Свекла	47	60												
	Масло подсолнечное	1,5	2												
	Лавровый лист	0,0001	0,0001												
	Вода	120	160												
Новосибирск 2022 № 54- 33м стр.239	Жаркое по домашнему из курицы	120	150			14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3		
	Картофель	84,7	105,9												
	Куриная грудка «филе»	68,5	85,6												
	Лук	10,3	12,9												
	Томатное пюре	3,9	4,9												
	Масло сливочное	3,9	4,9												
	Вода														
	Соль	0,5	0,6												
Новосибирск 2022 № 54- 3з стр.	Огурец соленый или свежий	30	60	33,9	67,8	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8		
Сборник рецептур 2011 Мог. Тут. №1 стр.85	Хлеб ржаной	40	50			1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96		
Сборник рецептур 2011 Мог.-Тут №399 стр.56	Сок фруктовый	150	180			0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76		
Всего обед						18,41	23,44	5,56	7,18	47,94	63,81	317,3	413,0		
Ужин															