

Утверждено:
Заведующий МБДОУ № 2 «Алёнка»
Города Тореза
Лукина Т. А.



**Основное двухнедельное меню
для организации питания детей при трёхразовом питании
на летне - осенний период 2023 год
в МБДОУ № 2 «Алёнка» г. Тореза**

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей при трёх разовом питании на летне-осенний период 2023 год

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
Пособие Новосибирск с.117	Макароны отварные с сыром	120	150	6,300	7,900	5,400	6,800	22,900	28,600	166,200	207,700		
Пособие Новосибирск с.158	Отварное яйцо	40	40	4,800	4,800	4,000	4,000	0,300	0,300	56,600	56,600		
Пособие Новосибирск с.19	Икра свекольная	30	60	0,700	1,300	2,100	4,200	3,400	6,800	35,700	71,400		
Пособие Новосибирск с.282	Чай с сахаром	150	200	0,200	0,200	0,000	0,000	4,900	6,500	20,100	26,800		
Могильный, с.28	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1,620	1,750	3,600	4,800	12,000	16,000	107,900	119,220		
Могильный, с.126	Банан	100	150	2,400	2,550	0,800	0,850	33,600	35,700	55,000	82,500		
Итого				16,020	18,500	15,900	20,650	77,100	93,900	441,500	564,220	35%	30%
Обед													
Л.Е.Курнешова Т.К.№ 37	Суп гороховый	180	250	1,660	2,210	1,830	2,440	12,100	16,100	92,900	185,800		
Пособие Новосибирск с.9	салат из белокачанной капусты	30	60	0,800	1,600	3,100	6,100	3,100	6,200	42,900	85,700		
Могильный, с.276	Жаркое по домашнему	180	230	14,890	19,020	13,480	17,230	15,700	20,500	252,450	322,600		
Могильный, с.228	Кисель	150	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,600	11,600	48,000	48,000		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				18,990	24,830	18,970	26,420	54,980	70,000	495,650	716,350	39%	38%
Полдник													
Пособие Новосибирск с.85	Каша вязкая молочная пшениная	120	150	5,000	6,000	6,100	7,700	22,600	28,200	164,900	206,200		
Могильный, с.648	Печенье	12	20	0,700	1,170	1,990	3,320	8,170	13,620	56,040	93,400		
Могильный, с.628	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,370	3,030	2,000	2,650	11,960	15,700	83,850	118,000		
Итого				8,070	10,200	10,090	13,670	42,730	57,520	304,790	417,600	24%	22%
Всего				43,080	53,530	44,960	60,740	174,810	221,420	1 241,940	1 698,170	98%	91%
Норма за день по энергоценности				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
ВТОРНИК													
Завтрак													
Пособие Новосибирск с.175	Котлета рыбная	60	80	8,400	11,200	1,600	2,100	5,100	6,900	68,600	91,400		
Пособие Новосибирск с.127	Картофельное пюре	120	150	2,600	3,200	4,200	5,200	15,800	19,800	111,500	139,400		
Могильный, с.29	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	40/8/12	3,780	5,040	8,400	9,200	13,000	16,000	180,000	215,000		
Пособие Новосибирск с.4	Свежий огурец в нарезке	30	60	0,250	0,500	0,050	0,100	0,750	1,500	4,250	8,500		
Л.Е.Курнешова Т.К. № 9	Чай с молоком	150	200	2,340	3,120	2,340	3,220	14,020	18,700	84,800	113,060		
Могильный, с.122	Яблоко		170		0,680		0,630		20,910		54,600		
Итого				17,370	23,740	16,590	20,450	48,670	83,810	449,150	621,960	35%	33%
Обед													
Пособие Новосибирск с.5	Свежий помидор в нарезке	30	60	0,350	0,700	0,050	0,100	1,150	2,300	6,400	12,800		
Пособие Новосибирск с.41	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,700	5,870	4,960	6,200	10,120	12,650	110,360	137,950		
Пособие Новосибирск с.210	Плов с курицей	120	150	16,400	20,500	4,900	6,100	19,900	24,900	188,800	236,000		
Могильный, с.629	Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				22,990	29,020	10,270	12,850	55,750	71,850	419,860	572,800	33%	31%
Полдник													
Л.Е.Курнешова Т.К № 94	Вермишель молочная	150	200	4,950	6,580	6,750	9,000	27,000	26,120	140,280	187,040		
Л.Е.Курнешова Т.К № 118	Булочка сдобная	60	90	4,530	6,790	6,110	9,160	27,800	41,700	197,160	295,750		
Пособие Новосибирск с.301	Какао с молоком	150	200	3,500	4,600	2,700	3,600	9,500	12,600	75,300	100,400		
Итого				12,980	17,970	15,560	21,760	64,300	80,420	412,740	583,190	33%	31%
Всего													
				53,340	70,730	42,420	55,060	168,720	236,080	1 281,750	1 777,950	101%	95%
Норма за день по энергоценности													
				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
СРЕДА													
Завтрак													
Могильный, с.518	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	180/20	14,480	17,370	12,250	13,700	29,000	34,800	275,200	330,300		
Пособие Новосибирск с.15	салат из моркови и яблок	30	60	0,300	0,600	3,100	6,100	2,200	4,300	37,100	74,200		
Пособие Новосибирск с. 282	Чай с сахаром	150	0	0,200	0,000	0,000	0,000	4,900	0,000	20,100	0,000		
Л.Е.Курнешова Т.К. № 9	Чай с молоком	0	200	0,000	3,120	0,000	3,220	0,000	18,700	0,000	113,060		
Могильный, с.29	Бутерброд с маслом и сыром	0	40/8/12	0,000	5,040	0,000	9,200	0,000	16,000	0,000	215,000		
Могильный, с.28	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	0	1,620	0,000	3,600	0,000	12,000	0,000	107,900	0,000		
Итого				16,600	26,130	18,950	32,220	48,100	73,800	440,300	732,560	35%	39%
Обед													
Пособие Новосибирск с.9	салат из белокочанной капусты	30	60	0,800	1,600	3,100	6,100	3,100	6,200	42,900	85,700		
А.И.Здобнов, с.218	Суп крестьянский	180	250	1,800	2,400	2,380	3,170	9,880	19,760	79,870	106,500		
Пособие Новосибирск с.127	Пюре картофельное	120	150	2,600	3,200	4,200	5,200	15,800	19,800	111,500	139,400		
Пособие Новосибирск с. 216	Печень говяжья по-строгановски	60	80	10,000	13,400	9,500	12,700	4,000	5,300	142,000	189,300		
Могильный, с.223	Сок	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,600	11,600	48,000	48,000		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				16,840	22,600	19,740	27,820	56,860	78,260	483,670	643,150	38%	34%
Полдник													
Пособие Новосибирск с.90	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	150	5,000	6,000	6,500	8,100	23,000	29,000	170,300	212,900		
Пособие Новосибирск с.355	Коржик молочный	40	40	2,600	2,600	4,000	4,000	21,010	21,010	129,900	129,900		
Могильный, с.113	Ряженка	150	180	5,010	5,700	3,750	4,500	6,390	7,200	91,000	95,400		
Итого				12,610	14,300	14,250	16,600	50,400	57,210	391,200	438,200	31%	23%
Всего													
				46,050	63,030	52,940	76,640	155,360	209,270	1 315,170	1 813,910	104%	97%
Норма за день по энергоценности													
				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Пособие Новосибирск с.151	Омлет натуральный	100	150	8,500	12,700	12,000	18,000	2,200	3,300	150,300	225,500		
Пособие Новосибирск с.17	Салат из свеклы отварной	30	60	0,400	0,800	1,400	2,700	2,300	4,600	22,800	45,600		
Могильный, с.29	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	40/8/12	3,780	5,040	8,400	9,200	13,000	16,000	180,000	215,000		
Пособие Новосибирск с.282	Чай с сахаром	150	0	0,200	0,000	0,000	0,000	4,900	0,000	20,100	0,000		
Л.Е.Курнешова Т.К. № 9	Чай с молоком	0	200	0,000	3,120	0,000	3,220	0,000	18,700	0,000	113,060		
Могильный, с.122	Яблоко		170		0,680		0,630		20,910		54,600		
Итого				12,880	22,340	21,800	33,750	22,400	63,510	373,200	653,760	29%	35%
Обед													
Коровка Л.С., с.37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	170/10	200/15	4,120	5,200	5,630	7,100	15,130	19,090	139,600	169,090		
Пособие Новосибирск с.119	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,600	8,300	5,000	6,300	28,800	36,000	187,000	233,700		
Пособие Новосибирск с.200	Котлеты из курицы	60	75	11,500	14,400	2,600	3,200	8,100	10,100	101,100	126,400		
Пособие Новосибирск с.9	салат из белокочанной капусты	30	60	0,800	1,600	3,100	6,100	3,100	6,200	42,900	85,700		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Могильный, с.629	Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800		
Итого				24,560	31,450	16,690	23,150	79,710	103,390	584,900	800,940	46%	43%
Полдник													
Л.Е.Курнешова, с.183	Каша манная молочная	150	200	4,390	5,860	7,460	9,950	20,110	26,800	166,000	221,380		
Могильный, с.648	Печенье	12	20	0,700	1,170	1,990	3,320	8,170	13,620	56,040	93,400		
Могильный, с.628	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,370	3,030	2,000	2,650	11,960	15,700	83,850	118,000		
Итого				7,460	10,060	11,450	15,920	40,240	56,120	305,890	432,780	24%	23%
Всего				44,900	63,850	49,940	72,820	142,350	223,020	1 263,990	1 887,480	100%	101%
Норма за день по энергоценности				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)			
				белки		жиры		углеводы							
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
Могильный, с.223	Каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	150	200	3,500	5,900	4,600	5,800	35,400	47,200	150,300	222,040				
Пособие Новосибирск с.15	салат из моркови и яблок	30	60	0,300	0,600	3,100	6,100	2,200	4,300	37,100	74,200				
Могильный, с.29	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	40/8/12	3,780	5,040	8,400	9,200	13,000	16,000	180,000	215,000				
Пособие Новосибирск с.301	Какао с молоком	150	200	3,500	4,600	2,700	3,600	9,500	12,600	75,300	100,400				
Могильный, с.126	Банан	100	150	2,400	2,550	0,800	0,850	33,600	35,700	55,000	82,500				
Итого				13,480	18,690	19,600	25,550	93,700	115,800	497,700	694,140	39%	37%		
Обед															
Могильный, с.48	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,520	3,150	2,160	2,700	18,120	22,650	102,000	127,500				
Могильный, с.139	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70/20	80/30	14,150	17,300	10,060	12,300	2,130	2,600	102,520	125,300				
Пособие Новосибирск с.121	Рис отварной	120	150	3,000	3,700	3,800	4,800	29,200	36,500	162,800	203,500				
Пособие Новосибирск с.5	Свежий помидор в нарезке	30	60	0,350	0,700	0,050	0,100	1,150	2,300	6,400	12,800				
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250				
Коровка Л.С., с.240	Компот из свежих фруктов	150	200	0,120	0,160	0,120	0,160	11,920	15,893	45,000	60,000				
Итого				21,580	26,810	16,550	20,510	75,000	95,543	478,120	603,350	38%	32%		
Полдник															
Пособие Новосибирск с.99	Суп молочный с гречневой крупой	200	250	5,740	7,170	4,820	6,020	15,920	19,900	129,920	162,400				
Пособие Новосибирск с.363	Булочка ванильная	60	60	4,600	4,600	4,100	4,100	30,520	30,520	177,000	177,000				
Могильный, с.628	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,370	3,030	2,000	2,650	11,960	15,700	83,850	118,000				
Итого				12,710	14,800	10,920	12,770	58,400	66,120	390,770	457,400	31%	24%		
Всего				47,770	60,300	47,070	58,830	227,100	277,463	1 366,590	1 754,890	108%	94%		
Норма за день по энергоценности						46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%
Всего за пять дней						235,140	311,440	237,330	324,090	868,340	1 167,253	6 469,440	8 932,400	102%	95%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
Пособие Новосибирск с.117	Макароны отварные с сыром	120	150	6,300	7,900	5,400	6,800	22,900	28,600	166,200	207,700		
Пособие Новосибирск с.158	Отварное яйцо	40	40	4,800	4,800	4,000	4,000	0,300	0,300	56,600	56,600		
Пособие Новосибирск с.19	Икра свекольная	30	60	0,700	1,300	2,100	4,200	3,400	6,800	35,700	71,400		
Пособие Новосибирск с.282	Чай	150	200	0,200	0,200	0,000	0,000	4,900	6,500	20,100	26,800		
Могильный, с.28	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1,620	1,750	3,600	4,800	12,000	16,000	107,900	119,220		
Могильный, с.126	Банан		150		2,550		0,850		35,700		82,500		
Итого				13,620	18,500	15,100	20,650	43,500	93,900	386,500	564,220	31%	30%
Обед													
Л.Е.Курнешова Т.К.№ 37	Суп гороховый	180	250	1,660	2,210	1,830	2,440	12,100	16,100	92,900	185,800		
Пособие Новосибирск с.9	салат из белокачанной капусты	30	60	0,800	1,600	3,100	6,100	3,100	6,200	42,900	85,700		
Пособие Новосибирск с.119	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,600	8,300	5,000	6,300	28,800	36,000	187,000	233,700		
Пособие Новосибирск с.200	Котлеты из курицы	60	75	11,500	14,400	2,600	3,200	8,100	10,100	101,100	126,400		
Могильный, с.629	Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				22,100	28,460	12,890	18,490	76,680	100,400	538,200	817,650	42%	44%
Полдник													
Л.Е.Курнешова, с.183	Каша манная молочная	150	200	4,390	5,860	7,460	9,950	20,110	26,800	166,000	221,380		
Могильный, с.648	Печенье	12	20	0,700	1,170	1,990	3,320	8,170	13,620	56,040	93,400		
Могильный, с.628	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,370	3,030	2,000	2,650	11,960	15,700	83,850	118,000		
Итого				7,460	10,060	11,450	15,920	40,240	56,120	305,890	432,780	24%	23%
Всего				43,180	57,020	39,440	55,060	160,420	250,420	1 230,590	1 814,650	97%	97%
Норма за день по энергоценности				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ВТОРНИК													
Завтрак													
Могильный, с.230	Сырники из творога	140	160	9,270	10,190	8,300	9,130	21,000	25,000	186,000	216,600		
Могильный, с.29	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	40/8/12	3,780	5,040	8,400	9,200	13,000	16,000	180,000	215,000		
Пособие Новосибирск с.301	Какао с молоком	150	200	3,500	4,600	2,700	3,600	9,500	12,600	75,300	100,400		
Могильный, с.122	Яблоко		170		0,680		0,630		20,910		54,600		
Итого				16,550	20,510	19,400	22,560	43,500	74,510	441,300	586,600	35%	31%
Обед													
Могильный, с.412	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	200	1,260	1,380	6,010	7,200	14,650	13,400	57,300	136,000		
Пособие Новосибирск с.175	Котлета рыбная	60	80	8,500	11,000	4,800	6,400	5,800	7,740	79,000	104,000		
Пособие Новосибирск с.121	Рис отварной	120	150	3,000	3,700	3,800	4,800	29,200	36,500	162,800	203,500		
Пособие Новосибирск с.5	Свежий помидор в нарезке	30	60	0,350	0,700	0,050	0,100	1,150	2,300	6,400	12,800		
Могильный, с.223	Сок	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,600	11,600	48,000	48,000		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				14,750	18,780	15,220	19,150	74,880	87,140	412,900	578,550	33%	31%
Полдник													
Л.Е.Курнешова Т.К № 94	Вермишель молочная	150	200	4,950	6,580	6,750	9,000	27,000	26,120	140,280	187,040		
Л.Е.Курнешова Т.К № 118	Булочка сдобная	60	90	4,530	6,790	6,110	9,160	27,800	41,700	197,160	295,750		
Могильный, с.628	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,370	3,030	2,000	2,650	11,960	15,700	83,850	118,000		
Итого				11,850	16,400	14,860	20,810	66,760	83,520	421,290	600,790	33%	32%
Всего				43,150	55,690	49,480	62,520	185,140	245,170	1 275,490	1 765,940	101%	94%
Норма за день по энергоценности				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
СРЕДА													
Завтрак													
Могильный, с.223	Каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	150	200	3,500	5,900	4,600	5,800	35,400	47,200	150,300	222,040		
Пособие Новосибирск с.15	салат из моркови и яблок	30	60	0,300	0,600	3,100	6,100	2,200	4,300	37,100	74,200		
Могильный, с.29	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	40/8/12	3,780	5,040	8,400	9,200	13,000	16,000	180,000	215,000		
Л.Е.Курнешова Т.К. № 9	Чай с молоком	150	200	2,340	3,120	2,340	3,220	14,020	18,700	84,800	113,060		
Могильный, с.126	Банан	100	150	2,400	2,550	0,800	0,850	33,600	35,700	55,000	82,500		
Итого				12,320	17,210	19,240	25,170	98,220	121,900	507,200	706,800	40%	38%
Обед													
А.И.Здобнов, с.218	Суп крестьянский	180	250	1,800	2,400	2,380	3,170	9,880	19,760	79,870	106,500		
Пособие Новосибирск с.146	Картофельный пудинг	120	150	4,300	5,000	6,300	8,000	21,000	26,000	158,000	198,000		
Могильный, с.230	Капуста тушеная с мясом курицы	150	200	5,020	7,680	4,800	5,400	13,600	18,140	142,000	203,000		
Могильный, с.228	Кисель	150	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,600	11,600	48,000	48,000		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				12,760	17,080	14,040	17,220	68,560	91,100	487,270	629,750	38%	34%
Полдник													
Пособие Новосибирск с.90	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	150	5,000	6,000	6,500	8,100	23,000	29,000	170,300	212,900		
Пособие Новосибирск с.363	Булочка ванильная	60	60	4,600	4,600	4,100	4,100	30,520	30,520	177,000	177,000		
Могильный, с.113	Ряженка	150	180	5,010	5,700	3,750	4,500	6,390	7,200	91,000	95,400		
Итого				14,610	16,300	14,350	16,700	59,910	66,720	438,300	485,300	35%	26%
Всего				39,690	50,590	47,630	59,090	226,690	279,720	1 432,770	1 821,850	113%	97%
Норма за день по энергоценности				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Пособие Новосибирск с.155	Омлет с сыром	100	150	12,700	19,000	16,900	25,400	2,000	3,000	210,700	316,000		
Пособие Новосибирск с.5	Свежий помидор в нарезке	30	60	0,350	0,700	0,050	0,100	1,150	2,300	6,400	12,800		
Могильный, с.28	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	40/8	1,620	1,750	3,600	4,800	12,000	16,000	107,900	119,220		
Л.Е.Курнешова Т.К. № 9	Чай с молоком	150	200	2,340	3,120	2,340	3,220	14,020	18,700	84,800	113,060		
Могильный, с.122	Яблоко		170		0,680		0,630		20,910		54,600		
Итого				17,010	25,250	22,890	34,150	29,170	60,910	409,800	615,680	32%	33%
Обед													
Коровка Л.С., с.37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	170/10	200/15	4,120	5,200	5,630	7,100	15,130	19,090	139,600	169,090		
Могильный, с.276	Жаркое по-домашнему	180	230	14,890	19,020	13,480	17,230	15,700	20,500	252,450	322,600		
Пособие Новосибирск с.4	Свежий огурец в нарезке	30	60	0,250	0,500	0,050	0,100	0,750	1,500	4,250	8,500		
Могильный, с.629	Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				20,800	26,670	19,520	24,880	56,160	73,090	510,600	686,240	40%	37%
Полдник													
Л.Е.Курнешова, с.183	Каша манная молочная	150	200	4,390	5,860	7,460	9,950	20,110	26,800	166,000	221,380		
Л.Е.Курнешова Т.К № 118	Булочка сдобная	60	90	4,530	6,790	6,110	9,160	27,800	41,700	197,160	295,750		
Пособие Новосибирск с.301	Какао с молоком	150	200	3,500	4,600	2,700	3,600	9,500	12,600	75,300	100,400		
Итого				12,420	17,250	16,270	22,710	57,410	81,100	438,460	617,530	35%	33%
Всего				50,230	69,170	58,680	81,740	142,740	215,100	1 358,860	1 919,450	107%	102%
Норма за день по энергоценности				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
				белки		жиры		углеводы						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
Пособие Новосибирск с.175	Котлета рыбная	60	80	8,400	11,200	1,600	2,100	5,100	6,900	68,600	91,400			
Пособие Новосибирск с.127	Пюре картофельное	120	150	2,600	3,200	4,200	5,200	15,800	19,800	111,500	139,400			
Пособие Новосибирск с.4	Свежий огурец в нарезке	30	60	0,250	0,500	0,050	0,100	0,750	1,500	4,250	8,500			
Л.Е.Курнешова Т.К. № 9	Чай с молоком	150	200	2,340	3,120	2,340	3,220	14,020	18,700	84,800	113,060			
Могильный, с.29	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	40/8/12	3,780	5,040	8,400	9,200	13,000	16,000	180,000	215,000			
Могильный, с.126	Банан													
Итого		100	150	2,400	2,550	0,800	0,850	33,600	35,700	55,000	82,500			
Обед														
Пособие Новосибирск с.5	Свежий помидор в нарезке	30	60	0,350	0,700	0,050	0,100	1,150	2,300	6,400	12,800	40%	35%	
Пособие Новосибирск с.41	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,700	5,870	4,960	6,200	10,120	12,650	110,360	137,950			
Пособие Новосибирск с.210	Плов с курицей	120	150	16,400	20,500	4,900	6,100	19,900	24,900	188,800	236,000			
Могильный, с.629	Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800			
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250			
Итого				22,990	29,020	10,270	12,850	55,750	71,850	419,860	572,800			
Полдник														
Пособие Новосибирск с.90	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	150	5,000	6,000	6,500	8,100	23,000	29,000	170,300	212,900	33%	31%	
Могильный, с.648	Печенье	12	20	0,700	1,170	1,990	3,320	8,170	13,620	56,040	93,400			
Могильный, с.628	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,370	3,030	2,000	2,650	11,960	15,700	83,850	118,000			
Итого				8,070	10,200	10,490	14,070	43,130	58,320	310,190	424,300			
Всего				50,830	64,830	38,150	47,590	181,150	228,770	1 234,200	1 646,960	24%	23%	
Норма за день по энергоценности														
				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1 267,200	1 874,800	97%	88%	
Всего за пять дней														
Норма за пять по энергоценности														
				227,080	297,300	233,380	306,000	896,140	1 219,180	6 531,910	8 968,850	103%	96%	
Всего за десять дней														
Норма за десять дней по энергоценности														
				462,220	608,740	470,710	630,090	1 764,480	2 386,433	13 001,350	17 901,250	103%	95%	
				466,000	681,000	456,000	717,000	1 686,000	2 392,000	12 672,000	18 748,000	100%	100%	