

ПРИМЕРНЫЕ
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНЫЕ ЦИКЛИЧНЫЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ.
ОСЕННЕ-ЗИМНЫЙ ПЕРИОД.

г. Владикавказ

2021 год.

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных организациях. Сборник
технических нормативов. Под редакцией
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Издательство ДеЛи
принт 2011г."



УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩАЯ

[Handwritten signature]

В.П.Дзидыханова

	ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				белки г	жиры г	углеводы г		
	1 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	386
		КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ С МАСЛОМ	200	6,3	8,9	25,67	206,3	168
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
			520	8,09	13,08	57,68	378,17	
	ОБЕД	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,05	0,85	6,5	100503
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,75	3,83	18,56	118,4	57
		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНО	70/10	16,3	10,8	5,78	185,7	281
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,1	24,1	156,3	321
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
			630	26,77	20,32	95,38	673,14	
	ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ	200	0,13	0,036	22,03	99,72	378
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
			230	2,38	2,976	44,35	224,82	
	УЖИН	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,9	3,95	47,81	249	168
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
			420	8,1	4,27	82,39	399,87	
	УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
			220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	ВСЕГО за день			52,66	45,806	299,24	1833,04	
	Норма за день			54	60	261	1800	



УТВЕРЖДАЮ

В.П.Дзидыханова

	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
	2 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК						
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	386
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,5	2,8	3,5	41,76	53.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		420	8,47	11,68	46,99	325,63	
	ОБЕД						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1,6	2,16	11,66	72,8	80
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОДЛИВОЙ	110	15	5,8	7,5	228	253
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	4,42	3,5	27,34	147,26	335
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		720	25,8	15,65	97,61	710,3	
	ПОЛДНИК						
	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	14,9	105,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
		210	2,76	0,32	29,39	176,2	
	УЖИН						
	КАША ПШЕНИЧНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,43	4,23	38,27	213	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		420	8,63	4,55	72,85	363,87	
	УЖИН 2						
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
		230	8,05	7,94	31,92	235,14	
	ВСЕГО за день	2000	53,71	40,14	278,76	1811,14	
	Всего за день		54	60	261	1800	



УТВЕРЖДАЮ

В.П. Дзидыханова
 В.П. Дзидыханова

	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
ПРИЕМ ПИЩИ							
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	386
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЬЮ.	200	6,7	9,7	22,4	210,4	93
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		520	9,59	13,98	65,61	431,27	
ОБЕД							
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,37	21,67	14
	СУП КАРТОФ.С ГОРОХСМ ЛУЩЕНЫМ	200	4,42	3,7	19,44	129,24	149
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	21,21	14,66	0,51	218,56	409
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	140	7,98	7,32	34,61	236,18	243
	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		720	38,25	26,34	170,63	811,89	
ПОЛДНИК							
	КЕФИР	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166,8	609
		220	8,22	9,68	36,96	273	
УЖИН							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	160	5,4	10,6	16,3	179,4	137
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		380	8,6	10,92	50,88	330,27	
УЖИН 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	ВСЕГО за день	2060	71,98	66,08	343,52	2003,47	
	Норма за день		54	60	261	1800	



УТВЕРЖДАЮ

В.П. Дзидыханова

В.П. Дзидыханова

		Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				белки г	жиры г	углеводы г		
	4 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	118
		КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,4	10	22,3	203,3	168
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
			520	8,69	13,98	52,61	371,17	
		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,79	3,11	3,75	50,06	10
	ОБЕД	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФ.	200	2,66	4,33	17,91	200,8	57
		МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	21,71	16,55	15,02	296	274
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
			710	30,08	24,53	82,77	753,1	
	ПОЛДНИК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПЕЧЕНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	4,5	6,75	32,77	210	454
			240	4,66	6,75	47,67	266,87	
	УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	7	7	29,6	216	168
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
			420	10,2	7,32	64,18	366,87	
	УЖИН 2	КЕФИР	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		ВСЕГО за день	200	6,74	5,92	17,04	153,2	
		Норма за день	2090	60,37	58,5	264,27	1911,21	



УТВЕРЖДАЮ

В.П. Дзидиханова

В.П. Дзидиханова

	ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
				белки г	жиры г	углеводы г		
	5 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	118
		КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,1	8,1	22	186,6	168
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
			520	8,39	12,08	52,31	354,47	
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУ	60	0,84	3,05	5,19	52	20
		СУП РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ(ЛЕНИНГРАДСКИЙ)	200	1,68	4,08	13,27	96,8	76.
		ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	18,4	17,7	18,4	307	291
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
			670	24,84	25,37	82,95	662,04	
	ПОЛДНИК	КАКАО	180	4,2	4,2	22,1	159	397
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
			210	6,57	4,5	36,59	229,9	
	УЖИН	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ(ОТВАРНЫЕ) С МАСЛОМ	180	24,2	17,7	25	356,7	230
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,58	94	114
			400	27,4	18,02	59,58	507,57	
	УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
			220	7,32	5,16	19,44	157,04	
			2020	68,72	65,13	250,87	1911,02	
		Норма за день		54	60	261	1800	
		Норма за день		62	69	300	2070	



УТВЕРЖДАЮ

В.П. Дзидханова

В.П. Дзидханова

		Наименование блюд	
СУББОТА.		6 ДЕНЬ	
		ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ
		ОБЕД	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) КУРЫ ОТВАРНЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ
		ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ
15	292,5		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
20	390	УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
5	97,5	УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
		Всего за день	

Всего за день

Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	белки г	жиры г	углеводы г		
100	0,4	0,4	9,8	47	368
170	13,0	16,1	16,8	262	2,19
40	1,2	3,8	7,3	68	1.
180	4,2	4,2	22,1	159	397
490	18,9	24,5	56,0	536	
50	0,4	0,1	0,9	7	
200	2,2	4,8	10,9	95	59.
70	24,0	24,2	0,9	308	300
150	2,8	5,6	16,4	148	
180	0,1	0,1	21,5	89	372
50	3,8	0,4	24,6	118	8
700	33,3	35,2	75,2	764	
200	0,1	0,0	24,5	111	378
30	2,4	0,3	14,5	71	114
230	2,5	0,3	39,0	181	
200	2,9	3,9	35,2	187	168
180	0,2	0,0	14,9	57	392
40	3,0	0,3	19,7	94	114
200	5,8	5,0	9,6	110	534
20	1,5	0,2	9,8	47	8
220	7,3	5,2	19,4	157	
2060	68,1	69,4	259,4	1977	

54

60

261

1800



В.П. Дзидаханова
В.П. Дзидаханова

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,43	4,23	38,27	213	168
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
		520	7,22	8,41	70,28	385	
ОБЕД	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,57	3,99	7,7	67	40.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,65	2,48	10,06	69	85
	КУРИЦА ТУШ. В СОУСЕ №354 С ОВОЩ	230	14,94	12,64	20,38	209	302
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,14	0,14	21,49	89	390
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	118	8
		720	21,08	19,65	84,23	551	
ПОЛДНИК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	71	8
		210	2,53	0,3	29,39	127	
УЖИН	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	160	5,2	5,9	20,9	151	137
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		380	8,4	6,22	55,48	302	
УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157	
	Всего за день	2050	46,55	39,74	258,82	1523	
	Норма за день		54	60	261	1800	



ПОТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩАЯ

В.П.ДЗИДАХАНОВА

№ рецептур	№ рецептур	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Выход блюда	Наименование блюд	ПРИЕМ ПИЩИ
			белки г	жиры г	углеводы г			
							8 ДЕНЬ	
							ЗАВТРАК	
							ЯБЛОКИ	100
							КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ С МАСЛОМ	200
							БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40
							ЧАЙ С САХАРОМ	180
								570
							ОБЕД	
							САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60
							СУП ВЕСЕННИЙ	200
							ЛЫВЖА.(соус с мясом.	200
							НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	50
								690
							ПОЛДНИК	
							МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30
								230
							УЖИН	
							МАКАРОНЫ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	200
							ЧАЙ С САХАРОМ	180
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40
								420
							УЖИН 2	
							МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20
								220
							Всего за день	2130

Норма за день

54

60

261

1800



УТВЕРЖДАЮ

В.П. Дзидыханова

В.П. Дзидыханова

ЗАВЕДУЮЩАЯ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,5	2,8	3,5	41,76	53.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	393
		420	7,87	11,38	34,09	272,63	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,65	0,11	5,17	24	40
	СУП РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ(ЛЕНИНГРАДСКИЙ)	200	1,68	4,08	13,27	96,8	76.
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	10,4	20,9	0	229,99	
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (ГАРНИР)	150	10,23	7,09	28,68	243,75	312
	КИСЕЛЬ	200	0,14	0,04	24,48	110,8	390
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		760	26,88	32,62	96,2	822,84	
ПОЛДНИК	КЕФИР	200	5,8	5	8	100	420
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		230	8,17	5,3	22,49	170,5	
УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	2,94	3,85	35,22	187	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		420	6,14	4,17	69,8	337,87	674
УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	Всего за день	2050	56,38	58,63	242,02	1760,88	

Норма за день

62

69

300

2070




В.П. Дзидиханова

В.П.Дзидиханова

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ.	200	6,7	9,7	22,4	210,4	93
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		520	8,99	13,68	52,71	378,27	
ОБЕД	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,37	21,67	14
	СУП РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПКОЙ(ЛЕНИНГРАДСКИЙ)	200	1,68	4,08	13,27	96,8	76.
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	190	13,45	8,5	19,54	208	297
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		680	19,77	13,24	83,27	532,71	
ПОЛДНИК	КЕФИР	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
		210	7,59	6,06	21,69	176,7	
УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,1	8,1	22	186,6	168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		420	9,3	8,42	56,58	337,47	
УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	Всего за день	2050	52,97	46,56	233,69	1582,19	
	Норма за день	1950	54	60	261	1800	



УТВЕРЖДАЮ



В.П.Дзидачанова

		ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюд
		11 ДЕНЬ	
		ЗАВТРАК	БАНАН КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С САХАРОМ
			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ
		ОБЕД	Суп картофельный с макаронами Голубцы с мясом и рисом НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ
		ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
		УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
		УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
		Всего за день	Всего за день Норма за день

Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	белки г	жиры г	углеводы г		
100	1,5	0,5	21	96	386
200	6,4	10	22,3	203,3	168
40	1,23	3,78	7,31	68	1.
180	0,16	0	14,9	56,87	392
520	9,29	14,28	65,51	424,17	
60	0,86	3,65	5,02	56	33
200	2,08	2,13	14,16	83,92	16/82.
190	13,45	8,5	19,54	208	70/297.
180	0,18	0	21,5	83,07	534
50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
680	20,35	14,68	84,82	548,49	
200	0,13	0,036	22,03	99,72	378
30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
230	2,5	0,336	36,52	170,22	
200	7	7	29,6	216	168
180	0,16	0	14,9	56,87	392
40	3,04	0,32	19,68	94	114
420	10,2	7,32	64,18	366,87	
200	5,8	5	9,6	110,04	534
20	1,52	0,16	9,84	47	8
220	7,32	5,16	19,44	157,04	
2070	49,66	41,776	270,47	1666,79	
	62	69	300	2070	



УТВЕРЖДАЮ
 В.П.Дзидиханова

	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
12 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,1	8,1	22	186,6	168
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
		520	7,89	12,28	54,01	358,47	
ОБЕД	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,05	0,85	6,5	100503
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,75	3,83	18,56	118,4	57
	ПЛОВ МЯСНОЙ	200	21,8	23,44	39,38	448,44	120550
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,74	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	117,5	8
		680	28,87	27,86	104,88	779,58	
ПОЛДНИК	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	14,9	105,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	70,5	114
		210	2,76	0,32	29,39	176,2	418,67
УЖИН	СЫРНИКИ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	21,69	14,61	13,15	270	231
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		220	3,2	0,32	34,58	150,87	
УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110,04	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157,04	
	Всего за день	1850	121,77	106,49	497,75	1622,16	

Норма за день

62

69

300

2070



УТВЕРЖДАЮ

[Handwritten signature]

В.П.Дзидяханова

		Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				белки г	жиры г	углеводы г		
	13 День							
	ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
		ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	170	13,0	16,1	16,8	262	2,19
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,2	3,8	7,3	68	1.
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,2	22,1	159	397
			490	18,9	24,5	56,0	536	
	ОБЕД	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	7	
		БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	200	2,2	4,8	10,9	95	59.
		КУРЫ ОТВАРНЫЕ	70	24,0	24,2	0,9	308	300
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	5,6	16,4	148	
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,5	89	372
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,8	0,4	24,6	118	8
			700	33,3	35,2	75,2	764	
	ПОЛДНИК	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,0	24,5	111	378
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,5	71	114
			230	2,5	0,3	39,0	181	
	УЖИН	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	2,9	3,9	35,2	187	168
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	14,9	57	392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,7	94	114
			420	6,1	4,2	69,8	338	
	УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5,0	9,6	110	534
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	8
			220	7,3	5,2	19,4	157	
		Всего за день	2060	65,6	69,4	259,4	1977	

Норма за день

54

60

261

1800



В.П. Дзидиханова

В.П. Дзидиханова

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			белки г	жиры г	углеводы г		
14							
ЗАВТРАК	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	5,43	4,23	38,27	213	168
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	1,23	3,78	7,31	68	1.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
		520	7,22	8,41	70,28	385	
ОБЕД	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,57	3,99	7,7	67	40.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,65	2,48	10,06	69	85
	КУРИЦА ТУШ. В СОУСЕ №354 С ОВОЩ	230	14,94	12,64	20,38	209	302
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,14	0,14	21,49	89	390
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	50	3,78	0,4	24,6	118	8
		720	21,08	19,65	84,23	551	
ПОЛДНИК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,49	71	8
		210	2,53	0,3	29,39	127	
УЖИН	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.	160	5,2	5,9	20,9	151	137
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	14,9	57	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		380	8,4	6,22	55,48	302	
УЖИН 2	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,8	5	9,6	110	534
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	8
		220	7,32	5,16	19,44	157	
	Всего за день	2050	46,55	39,74	258,82	1523	
	Норма за день		54	60	261	1800	

ГБДОУ детский сад присмотра и оздоров.

Номер меню	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ)
1	53	46	299	1833
2	54	40	279	1811
3	72	66	344	2003
4	60	59	264	1911
5	69	65	251	1911
6	68	69	259	1977
7	47	40	259	1523
8	58	56	288	1894
9	56	59	242	1761
10	54	60	261	1800
11	50	42	270	1667
12	122	106	498	1622
13	66	69	259	1977
14	47	40	259	1523
ВСЕГО за 14 дней	874	817	4032	25212
ФАКТ.1ДЕНЬ	62	58	288	1801
НОРМА ЗА 1 ДЕНЬ	54	60	261	1800