

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 22

«ЧАЙКА» Г. ТОРЕЗА

Семенов С.Н.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ТРЕХ РАЗОВОМ ПИТАНИИ
НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023 – 2024 ГОДА
МБДОУ № 22 «ЧАЙКА»**

Основное двухнедельное меню для организации питания детей при трёх разовом питании на осенне-зимний период 2023-2024 года

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		ккал	кДж	асли	сад
				асли	сад	асли	сад	асли	сад				
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
Пособие Новосибирск с.117	Макаронные отварные с сыром	120	150	6,300	7,300	5,400	5,800	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		
Коровка Л.С., Т.К. № 126	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	60	0,540	0,720	2,120	2,630	3,470	4,630	35,100	46,800		
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	30/5	40/8	1,620	1,750	3,600	4,800	12,000	16,000	107,900	119,270		
Могильный, с.126	Баклаж	100	150	2,400	2,550	0,800	0,850	33,600	35,700	55,000	82,500		
Итого				15,860	17,920	15,920	19,280	77,170	91,730	440,900	539,620	35%	29%
Обед													
А.Н.Здобнов, с.218	Суп крестьянский	180	250	1,800	2,400	2,380	3,170	9,880	19,760	79,870	106,500		
А.И.Здобнов, с.31	Салат из квашеной капусты	60	60	0,950	0,950	2,990	2,990	4,600	4,600	49,920	49,920		
Могильный, с.276	Жаркое по домашнему	180	250	14,890	19,070	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				19,280	24,370	19,410	24,040	54,260	72,060	489,640	601,270	39%	32%
Полдник													
Пособие Новосибирск с.85	Наша являная молочная пшеница	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 капучино 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				43,210	52,490	45,420	56,990	174,160	221,310	1 235,330	1 558,490	97%	83%
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 (%)	
		всли	сид	Белки		Жиры		Углеводы		ккал	кДж	всли	сид
				всли	сид	всли	сид	всли	сид				
ВТОРНИК													
Завтрак													
Л.Н. Курнешова, с.183	Рыба тушеная	75	95	10,670	11,850	10,300	11,440	1,700	1,900	142,200	158,000		
Пособие Новосибирск с.121	Рис отварной	120	150	3,000	3,700	3,800	4,800	29,200	36,500	162,800	203,500		
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	150	200	0,200	0,200	0,000	0,000	4,900	6,500	20,100	26,800		
Могильный, с.122	Яблоко		170		0,080		0,630		20,910		54,600		
Итого				17,650	21,470	22,500	26,070	48,800	81,810	505,100	657,900	40%	35%
Обед													
М.П. Могильный, Т.К. № 20	Овощи натуральные соленные (огурцы)	45	45	0,360	0,360	0,050	0,050	1,130	1,130	6,300	6,300		
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		
Могильный, Т.К. № 284	Оладьи из пшеницы по-норвежски	60	80	6,600	8,800	8,780	11,700	10,880	14,510	113,930	151,900		
Пособие Новосибирск с.127	Пюре картофельное	120	150	2,600	3,200	4,200	5,200	15,800	19,800	111,500	139,400		
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				15,800	20,180	18,350	21,600	62,510	80,090	456,390	621,600	36%	33%
Полдник													
Могильный, Т.К. № 11	Молоко кипяченое	150	180	4,560	5,480	4,050	4,880	7,550	9,070	85,000	102,000		
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		
Итого				9,090	12,270	10,170	14,040	35,350	50,770	282,160	397,750	22%	21%
Всего				42,540	53,920	51,020	63,710	146,660	212,670	1 243,650	1 677,250	98%	89%
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					
				всли	сдд	всли	сдд	всли	сдд				
СРЕДА													
Завтрак													
Магильный, Т.К. № 244	Вареники ленивые	57	95	9,540	15,900	4,680	7,800	9,320	15,540	117,640	196,080		
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		
Магильный, 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		
Магильный, с. 28	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	0	1,620	0,000	3,600	0,000	12,000	0,000	107,960	0,000		
Итого:				11,360	24,060	8,280	20,220	26,220	50,240	245,640	524,140	19%	28%
Обед													
Л.Е. Курнешова Т.К. № 37, 38	Суп гороховый	180	250	1,660	2,210	1,830	2,440	12,100	16,100	92,900	185,800		
Пособие Новосибирск с. 210	Плов с курицей	120	150	16,400	20,500	4,900	6,100	19,900	24,900	168,800	236,000		
М.П. Магильный, Т.К. № 70	Салати натуральные соевые (помидор)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,120	1,900	2,280	11,000	13,200		
Магильный, с. 223	Сок	100	100	0,200	0,200	0,200	0,200	11,600	11,600	48,000	48,000		
Магильный, с. 148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого:				20,250	25,370	7,390	9,310	57,980	70,480	400,100	557,250	32%	30%
Полдник													
Пособие Новосибирск с. 90	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	150	5,000	6,000	6,500	8,200	23,000	29,000	170,300	212,900		
Пособие Новосибирск с. 355	Корнэк молочный	40	40	2,600	2,600	4,000	4,000	21,010	21,010	129,900	129,900		
Магильный, с. 113	Рыбка	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													
				44,220	63,730	29,920	46,130	134,600	177,930	1 036,940	1 519,590	82%	81%
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 Блюда						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы					
				млн	г/д	млн	с/д	млн	с/д	млн	с/д		
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		
Корова Л.С., Т.Ж. № 1-13	Салат из зеленого горошка с луком репчатый	40	60	1,190	1,570	5,080	5,080	2,270	3,900	46,000	67,000		
Могилинский, с.29	Вутерброд с мясом 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.Курочкина Т.Ж. №9	Чай с молоком	0	200	0,000	3,120	0,000	3,220	0,000	18,700	0,000	113,060		
Могилинский, с.122	Желе		170		0,680		0,630		20,910		54,600		
Итого				13,670	23,130	25,480	36,130	22,370	62,810	396,400	675,160	11%	36%
Обед													
Корова 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		
М.П. Могилинский, Т.Ж. № 21	Салат из зеленого огурца	75	30	0,980	0,980	2,000	2,000	4,000	4,000	82,100	82,100		
Могилинский, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Могилинский, с.629	Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800		
Итого				24,740	30,830	15,590	19,050	80,610	101,190	624,100	797,340	49%	43%
Полдник													
Л.Е.Курочкина, с.183	Каша манная молочная	150	200	4,390	5,860	7,460	9,950	20,110	26,800	166,000	221,380		
Могилинский, с.648	Печенье	12	20	0,700	1,170	1,990	3,320	8,170	13,620	56,040	93,400		
Могилинский, 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				45,870	64,000	52,520	71,100	143,220	220,120	1 326,390	1 905,280	105%	102%
Норма за день по энергоценности				46,500	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав Блюда						энергоценность		Распределение энергии по калорийности в таблице (ккал)	
				белки		жиры		углеводы					
		ислн	сад	ислн	сад	ислн	сад	ислн	сад	ислн	сад	ислн	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		
Могильный, с.29	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8	40/8/12	3,780	5,040	8,400	9,200	13,000	16,800	180,000	215,000		
Пособие Новосибирск с.301	Какао с молоком	150	200	3,500	4,500	2,700	3,500	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				13,180	18,090	16,500	19,450	91,500	111,500	460,600	619,940	36%	33%
Обед													
Л.Е. Курнешова, с.183	Суп рыбный	180	250	18,480	24,640	1,990	2,660	9,900	13,190	145,600	194,100		
Л.Е. Курнешова Т.К. № 53	Кури отварные камельчатые	60	90	13,350	20,030	8,500	12,790	0,000	0,000	139,300	208,900		
Пособие Новосибирск с.127	Пюре картофельное	120	150	2,600	3,200	4,200	5,200	15,800	19,800	111,500	139,400		
М.П. Могильный, Т.К. № 70	Овощи натуральные соленные (помидор)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,120	1,900	2,280	11,000	13,200		
Могильный, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Корова Л.С., с.240	Шашлет из сосисок фруктов	150	200	0,120	0,160	0,120	0,160	11,920	15,893	45,000	60,000		
Итого				36,540	50,490	15,270	21,380	52,000	66,763	511,800	689,850	40%	37%
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				62,430	83,380	41,690	53,600	201,900	244,383	1 363,170	1 767,190	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				238,270	317,520	221,570	291,530	800,540	1 076,413	6 205,480	8 427,800	98%	90%
Норма за пять по энергоценности				233,000	340,500	228,000	358,500	841,000	1 196,000	6 336,000	9 374,000	100%	100%

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергоценность		Распределение энергии по калорийности в течение дня (%)	
		млн	сд	белки		жиры		углеводы		млн	сд	млн	сд
				млн	сд	млн	сд	млн	сд				
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
Пособие Новосибирск с.117	Макарони 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		
Коровка Л.С., Т.Ж. № 1, 2б	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	60	0,540	0,720	2,120	2,830	3,470	4,630	35,100	46,800		
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				13,460	17,920	15,120	19,280	43,570	91,730	385,900	539,620	30%	29%
Обед													
Л.Е.Курнецова Т.К.№ 37	Суп гороховый	180	250	1,660	2,210	1,830	2,440	12,100	16,100	92,900	185,800		
А.И. Здобнов, с.31	Салат из вареной капусты	60	60	0,950	0,950	2,990	2,990	4,600	4,600	49,920	49,920		
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	Панкекты 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				22,250	27,810	12,780	15,380	78,180	98,800	545,220	781,870	43%	42%
Полдник													
Л.Е.Курнецова, 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				43,170	55,790	39,350	50,580	161,990	246,650	1 237,010	1 754,270	98%	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 (%)	
				белки		жиры		углеводы		ккал	кДж	всл	сд
				всл	сд	всл	сд	всл	сд				
ВТОРНИК													
Завтрак													
Могильный, Т.К. № 244	Вареники ленивые	65	105	10,880	17,580	5,140	8,630	10,640	17,190	134,160	216,720		
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	Банан 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				18,160	27,900	16,440	22,060	33,140	66,700	389,460	586,720	31%	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		
М.П. Могильный, Т.К. № 70	Овощи натуральные соевые (помидор)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,120	1,900	2,280	11,000	13,200		
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	Клеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				14,950	18,740	15,270	19,170	75,630	87,120	417,500	578,950	33%	31%
Полдник													
Л.Е. Курнешова Т.К. № 94	Вареницы молочные	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				44,960	63,040	46,570	62,040	175,530	237,340	1 228,250	1 766,460	97%	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						энергетичность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы					
				млн	сэд	ккал	сэд	ккал	сэд	ккал	сэд	ккал	сэд
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.13	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 Л.Е.Курникова Т.И. №9	бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	40/8/12	3,780	5,040	8,400	9,200	13,000	16,000	180,000	215,000		
	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	33,800	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.Добин, 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 курдюк	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 манная вареная с яблоком	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	Рожени	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	Блюдо/блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда						энергоценность		распределение еды по калорийности в таблице для 190	
				белки		жиры		углеводы		ккал	кДж	ккал	кДж
				ккал	кДж	ккал	кДж	ккал	кДж				
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
Пособие Новосибирск с. 155	Омлет с сыром	100	150	12,700	19,000	16,900	25,400	7,000	3,000	210,700	316,000		
Корова Л.С., Т.К. № 1.13	Салат из зеленого горошка с луком репчатый	40	60	1,190	1,570	5,080	5,080	2,270	3,900	46,000	67,000		
Могилинский, с. 28	Путырброд 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. Курнещова Т.К. № 9	Чай с молоком	150	200	2,340	3,120	2,340	3,220	14,020	18,700	84,800	113,060		
Могилинский, с. 122	Яблоко		170		0,680		0,630		20,910		54,600		
Итого				17,850	26,120	27,920	39,130	30,290	62,510	449,400	669,880	35%	36%
Обед													
Корова Л.С., с. 37	Суп картофельный с клецками, с маслом птицы	170/10	200/15	4,120	5,200	5,630	7,100	15,130	19,090	139,600	169,090		
Могилинский, с. 276	Жаркое по-домашнему	180	230	14,890	19,020	13,480	17,230	15,700	20,500	252,450	322,600		
М.П. Могилинский, Т.К. № 70	Овощи натуральные соевые (помидор)	50	60	0,550	0,660	0,300	0,120	1,900	2,280	11,000	13,200		
Могилинский, с. 629	Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800		
Могилинский, с. 148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				21,100	26,830	19,570	24,900	57,310	73,870	517,350	690,940	41%	37%
Полдник													
Л.Е. Курнещова, 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. Курнещова 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	12,800	75,300	100,400		
Итого				12,420	17,250	16,270	22,710	57,410	81,100	438,460	617,530	35%	33%
Всего				51,370	70,200	63,760	86,740	145,010	217,480	1 409,210	1 978,390	111%	106%
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 (%)	
		всн	сад	белки		жиры		углеводы		всн	сад	всн	сад
				всн	сад	всн	сад	всн	сад				
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		
М.П. Могилинский, Т.К. № 20	Овощи натуральные соевые (огурец)	45	45	0,360	0,360	0,050	0,050	1,130	1,130	6,300	6,300		
Л.Е. Курьяшова Т.К. № 9	Чай с молоком	150	200	2,340	3,120	2,340	3,220	14,020	18,700	84,800	113,060		
Могилинский, 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		
Могилинский, с.126	Банан	100	150	2,400	2,550	0,800	0,850	33,600	35,700	55,000	82,500		
Итого				18,880	25,470	17,390	20,620	82,650	98,230	506,200	647,060	40%	35%
Обед													
М.П. Могилинский, Т.К. № 70	Овощи натуральные соевые (помидор)	50	60	0,550	0,660	0,100	0,120	1,900	2,280	11,000	13,200		
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		
Могилинский, с.629	Компот из сухофруктов	150	200	0,100	0,150	0,000	0,000	12,100	16,400	54,900	111,800		
Могилинский, с.148	Хлеб ржаной	40	50	1,440	1,800	0,360	0,450	12,480	15,600	59,400	74,250		
Итого				23,190	28,980	10,320	12,870	56,500	71,830	424,460	573,200	33%	31%
Полдник													
Пособие Новосибирск с.30	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	120	150	5,000	6,000	6,500	8,100	23,000	29,000	170,300	212,900		
Могилинский, с.648	Печенье	12	20	0,700	1,170	1,990	3,320	8,170	13,620	56,040	93,400		
Могилинский, 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	24%	23%
Всего				51,140	64,650	38,200	47,560	182,280	228,380	1 240,850	1 645,160	98%	88%
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													
Норма за пять по энергоценности				233,000	340,500	228,000	358,500	843,000	1 196,000	6 336,000	9 374,000	100%	100%
Всего за десять дней													
Норма за десять дней по энергоценности				466,000	681,000	456,000	717,000	1686,000	2 392,000	12 672,000	18 748,000	100%	100%

Пронумеровано,
Пронумеровано

Заведующий МБДОУ
№22 «ЧАЙКА»
Семенов С.Н.

