

УТВЕРЖДАЮ

-----УСАЧЁВА Г.В.
 ПР №1/24 ОТ 09.01.2025г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет МБДОУ ДС№ 8 «Ягодка»

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	160	3.99	6.37	20.80	156.33	184	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,65	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сбо Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ВИТАМИННЫЙ	50	0,16	2,9	4,1	45,6	42	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ НА М/Б	180	10.32	10.42	10.02	143.42	84	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ПЛОВ С МЯСОМ КУР	160	11,18	13.29	22.25	279.20	311	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2.32	2.09	0.14	28.64	213	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0.57	2.67	2.31	36.70	Б\Н	Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0,18	8.48	40.79	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42.58	40.63	132.30	1079.78		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	7,8	5,5	29,0	197,6	413	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.69	1.03	3.87	120.10	2	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	81.00	442	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в

								учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.55	2.36	3.24	38.41	33	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б	180	11.04	10.89	18.54	216.53	80	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	9.56	9.89	4.25	144.01	313	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	6.95	2.37	14.40	106.91	335	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	649	4.88	28.71	185.01	453	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	1.22	1.24	8.96	51.96	396	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48.02	39.88	169.54	1228.47		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	3.76	4.62	16.04	121.26	417	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,65	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сбо Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0.02	0.34	2.60	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	9.45	10.32	5.45	152.74	84	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	16.92	7.35	2.35	143.53	302	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3.21	1.74	20.53	110.69	205	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

Полдник	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	65	4.01	3,72	33.07	181.59	454	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КАКАО НА МОЛОКЕ	160	1.07	1.13	10.43	56.46	397	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44.64	34.55	152.36	1101.58		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4 НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	3.67	5.61	24.86	166.19	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак								
	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сбо Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	1,3	3,6	6,4	64,5	89	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	6.96	2.21	1.30	93.04	247	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.28	3.96	14.90	103.49	335	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	50	0,8	2,4	4,5	44,3	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ПТРОЖОКИ С СУХОФРУКТАМИ	80/30	3.73	3.92	35.77	193.11	454	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	160	0.00	0.00	18.17	74.78	411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		27.41	23.48	174.71	1063.25		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	4.88	5.75	26,0	175.72	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сбо Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

Обед	БУЛЬОН КУРИННЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МҪБ	200	13.29	12.88	17.54	239.29	101	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	12.80	13.97	10.87	228,34	344	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	БУЛКА ВИТАЯ	60	4.36	2.92	31.38	168.02	467	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	1.07	1.13	10.43	86.46	397	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		32.1	39.67	156.72	1124.21		

2 НЕДЕЛЯ

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6 НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	4.12	5.80	24.51	167.28	190	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2,65	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,16	2,9	4,1	45,6	42	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	РАССОЛЬНИК НА М/Б	180	11.17	12.53	8.21	182.81	90	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	12.8	12,3	12,0	217,4	278	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.74	2.74	16.90	107.05	181	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с"
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	0.58	2.20	0.76	55.31	215	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0.34	2.66	1.02	29.60	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ	160	1.11	0.99	7.87	44.87	396	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0,18	8.48	40.79	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43.33	42.86	143.49	1139.04		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	5.58	6.96	21.02	171.28	324	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,65	5.14	18.03	129.10	1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
2 Завтрак	СОКИ/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.82	77.40	442	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	180	9.36	9.60	11.89	171.53	100	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	160	15.49	9.33	11.22	231.45	336	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ, СОУС СМЕТАННЫЙ	100	11.58	8.74	13Ю57	181.47	224	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0.00	0.00	18.70	74.78	411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55.26	42.42	159.18	1165.11		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8								
НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	4.09	6.19	18.63	146.99	413	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.65	5.14	18.03	129.10	1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
2 Завтрак	СОКИ/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.82	77.40	442	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
Обед	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	20	0,54	1.02	0.52	13.40	20	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	160	12.34	14.43	11.71	126.42	57	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСА КУР	110	10,3	12,4	11,0	205,3	292	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в

								учреждения образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	БН	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	РУЛЕТ С ПОВИДЛОМ	60	3.50	3.01	36.81	188.18	461	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ	160	1.11	0.99	7.87	44.87	396	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44.95	43.51	163.41	1067.82		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9 НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	160	4.76	8.61	24.82	195.68	184	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОКИ/ФРУКТЫ	100	0,87	0.00	19.56	78.57	442	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ВИТАМИННЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	42	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	250	1,4	3,6	8,8	74,3	99	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	19,6	11,4	16,9	276,5	181	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	0,1	0,0	25,7	102,6	255	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	0,30	4,82	46,18	253,06	452	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КАКАО НА МОЛОКЕ	160	1.07	1.13	10.43	56.46	416	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		29.76	27ю72	161.90	1118.03		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10								
НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	4.48	5.87	22.52	161.41	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ	20	0,16	0,2	0,34	2.6	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЩИ НА М/Б	180	11.90	13.28	6.55	194.06	84	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР	60	1,82	4,15	10,31	85,86	315	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3.74	2.74	16.90	107.05	181	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	160	0,0	0,0	7.74	30.96	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	160	8,3	4,2	35,7	213,4	100	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК	30	11,6	15,2	11,0	234,5	Б\Н	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39.74	40.84	158.33	1162.51		

УТВЕРЖДАЮ

-----УСАЧЁВА Г.В.
 ПР №1/24 ОТ 09.01.2025г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет МБДОУ ДС№8«Ягодка».

НЕДЕЛЯ 1

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	4,76	8.61	24.82	195.68	184	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ВИТАМИННЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	42	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ НА М/Б	200	7.8	8.93	11.83	159.71	84	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

	ПЛОВ С МЯСОМ КУР	170	11,80	15.85	29.61	308.27	311	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.59	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	6.38	5.75	0.38	78.75	213	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0.57	2.67	2.31	36.70	Б\Н	Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	394	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0,18	8.48	40.79	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42.36	52.17	172.28	1330.52		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	413	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	4.84	19.36	430	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."

	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1.2	4.3	22.0	132	2	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.44	1.00	2.06	20.94	33	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б	200	11.98	12.14	20.71	240.07	80	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	12,8	12,3	12,0	217,4	313	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	7.51	2.79	15.34	116.80	335	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	22.0	19,0	25,3	380,7	453	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3,14	3.1	16.0	105.25	396	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52.57	53.13	193.03	1356.07		

Полдник	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	75	0,8	1,7	5,2	40,0	454	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	397	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42.78	36.84	211.40	1600.20		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	4.63	6.82	18.03	214.11		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сбо Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	14.36	11.66	18.88	239.64	102	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	РЫБА ТУШЕНАЯ С ВОЩАМИ	70	8.42	7.72	1.77	110.77	247	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.37	5.91	14.55	121.20	335	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в

								учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОМПОТ ИЗ С/ С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	50	0,8	2,4	1,5	44,1	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.59	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ПТРОЖОКИ С СУХОФРУКТАМИ	80/30	4.34	4.81	39.96	220.28	454	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0.00	0.00	20.28	81.12	411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41.68	42.77	204.79	1375.8		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5 НЕДЕЛЯ 1								
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	7,8	5,5	29,0	197,6	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сбо Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в

								учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	БУЛЬОН КУРИННЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МБ	200	11.51	11.44	19.38	226.66	101	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	14.29	13.97	10.87	228,34	344	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4.84	19.35	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.59	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	БУЛКА ВИТАЯ	60	4.34	4,59	32.03	186.56	467	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	397	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47.68	47.23	167.51	1289.80		

2 НЕДЕЛЯ

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6 НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5.28	7.07	32.88	216.85	190	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	4.84	19.35	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в

								учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2,60	0,99	24.52	116.50	2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2.47	4.38	43.17	33	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	РАССОЛЬНИК НА М/Б	200	9.98	11.30	10.00	182.03	90	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	12,8	12,3	12,0	217,4	299	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.65	4.95	16.49	125.01	181	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с"
	КОМПОТ ИЗ С/МЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.59	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	0.70	4,72	0.96	89.26	215	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0.38	178	1.54	23.80	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	3,14	3.1	16.0	105.25	396	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5.58	5.66	28.79	189.08	182	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	4.84	19.35	430	Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,65	5.14	18.03	129.10	1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
2 Завтрак	СОКИ/ФРУКТЫ	100	0,87	0.00	19.56	78.57	442	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б	200	12.36	11.49	22.83	244.38	100	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	180	17.49	17.47	7.23	259.45	336	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.59	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ, СОУС СМЕТАННЫЙ	100	11.58	8.74	13Ю57	181.31	224	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	180	0.00	0.00	28.00	112.01	411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53.18	48.56	169.49	1333.53		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8 НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.84	6.69	26.49	190.11	413	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.65	5.14	18.03	129.10	1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
2 Завтрак	СОКИ/ФРУКТЫ	100	0,87	0.00	19.56	78.57	442	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
Обед	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	20	0,13	1.02	0.28	11.10	20	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	11.65	13.72	12.45	148.81	57	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР	130	20,5	15,75	20,12	303,71	292	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",

	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	БН	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	РУЛЕТ С ПОВИДЛОМ	70	4.70	3.16	29.46	204.81	461	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ И МОЛОКОМ	180	1.35	1.24	9.64	55.17	396	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43.11	49.30	183.29	1347.28		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9 НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	4.76	8.61	24.82	195.68	184	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОКИ/ФРУКТЫ	100	0,87	0.00	19.56	78.57	442	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ВИТАМИННЫЙ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	42	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в

								учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	250	1,4	3,6	8,8	74,3	99	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	19,6	11,4	16,9	276,5	181	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	0,1	0,0	25,7	102,6	255	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.37	7,07	36,8	228,2	452	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	1.75	1.67	13.21	75.49	416	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43.04	45.46	192.07	1345.27		

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10 НЕДЕЛЯ 2								
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5.15	5.26	27.35	177.85	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в

								учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	3.87	15.48	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,56	5.14	18.03	129.10	1	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,90	0.18	17.89	77.40	442	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Обед	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ	20	0,16	0,2	0,34	2.6	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ЩИ НА М/Б	200	11.69	16.28	11.53	240.26	84	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР	70	9.47	12.48	1.16	154.78	315	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,7	4,82	27.45	180,34	179	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9.68	38.70	402	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0,35	16.96	81.58	Б\Н	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	8,3	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.",
	ПЕЧЕНЬЕ/ПРЯНИК	30	11,6	15,2	11,0	234,5	Б\Н	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /

								под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с."
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42.94	47.50	178.46	1316.22		

<p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 8 «ЯГОДКА» Г.КОТЕЛЬНИКОВО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, Усачёва Галина Васильевна, заведующая</p>	09.01.25 10:42 (MSK)	Сертификат 19bc72b40002000097be237jhelx[85g
--	----------------------	---