

согласовано
врач-эндокринолог
Шабалина Л.И.



Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДСКВ «Югорка»
С.И. Орлова
Приказ от 11.01.2024 № 02-0



**Индивидуальное двухнедельное меню
сахарный диабет
(по назначением лечащего врача)**

Категория: Диетпитание (Замена Блюд).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	200	6,9	7,6	24,8	195,2	В.Г. Кисляковская «Питание детей раннего и дошкольного возраста» № стр.71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,67	49,28	54-2н-2020 стр. 110 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной с маслом и сыром	45	4,6	7,36	13,51	152,8	Сборник рецептов 1997г. №1
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	62	Хим состав Скурихина
Итого за завтрак		545	12,2	14,96	66,98	459,28	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	1,89	2,89	9,78	50,5	Алексеева А.С. "Организация питания в ДОУ" стр.162
	Свекольник со сметаной	200	4,6	6,2	23,47	120,8	А.С. Смигустр 462 «Детское питание»
	Тефтели мясные	70	9,56	8,12	15,46	141,5	54-8м-2020 стр. 91 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Каша гречневая	130	6,85	5,08	16,57	120,5	54-4г-2020 стр. 51 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	15,9	50,9	54-7н-2020 стр. 129 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб пшеничный высший сорт	25	2,05	0,35	11,68	58,07	Хим состав Скурихина
	Хлеб ржаной высший сорт	50	3,3	0,6	17	83,2	Хим состав Скурихина
	Итого за обед		725	28,39	23,28	109,86	625,47
Полдник	Компот из свежих фруктов	190	8,1	6,39	13,3	128,5	Хим состав Скурихина
	Булочка "Веснушка"	60	3,6	5,4	20	143	А.С. Смигустр 250 «Детское питание»
Итого за полдник		250	11,7	11,79	33,3	271,5	
Ужин	Сыр порционно	40	4,93	5,65	7,06	98,81	54-6б-2020 стр. 65 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Овощи тушеные	150	3,26	8,7	12,53	165,9	Сборник рецептов 2002г. №55
	Компот из лимонов	200	0,11	0	16,3	78,9	И.Я. Конь *Лечебное питание в ДОУ* стр.27
	Хлеб ржаной высший сорт	25	2,2	0,5	13,3	67,8	Хим состав Скурихина
	Фрукт свежий	100	0,35	0	8,62	39,55	Хим состав Скурихина
Итого за ужин		515	10,85	14,85	57,81	450,96	
Итого за день		2035	51,44	49,92	214,97	1807,21	
Среднее значение за день 1		2035	51,44	49,92	214,97	1807,21	

Категория: Диетпитание (Замена Блюд).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная с маслом	200	4	5,3	17,8	196,46	54-9к-2020 стр. 40 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	54-9к-2020 стр. 114 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной с джемом	40	3,2	4,49	14,05	113,81	Сборник рецептов 1997г №2
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	58	Хим состав Скурихина
Итого за завтрак		540	10,77	12,55	56,62	477,22	
Обед	Огурец свежий порционно	50	0,65	0,06	3,44	15,2	54-2з-2020 стр. ВСБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Суп мясной с картофелем	200	4,1	4,6	19,6	136,2	Сборник рецептов 1994г № 124
	Картофель отварной с маслом	130	4,85	5,08	15,22	130,5	А.С. Смигустр. 254 «Детское питание»
	Бефстроганов из печени	80	6,8	10,2	13,84	160,52	Сборник рецептов 1994г № 220
	Напиток из свежих замороженных ягод	200	0,4	0	22,3	102,4	А.С. Смигустр. 44 «Детское питание»
	Хлеб пшеничный высший сорт	50	4,5	0,75	25	124,75	Хим состав Скурихина
Итого за обед		710	21,3	20,69	99,4	669,57	
Полдник	Компот из свежих фруктов	180	4,8	5,1	10,8	145,6	Хим состав Скурихина
	Хлеб ржаной высший сорт	20	1,6	2,9	10	95,2	Хим состав Скурихина
	Фрукт свежий	100	0,35	0	8,62	37,55	Хим состав Скурихина
Итого за полдник		300	6,75	8	29,42	278,35	
Ужин	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,65	4,1	4,3	56,7	54-13з-2020 стр. 15 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Котлета мясная	70	7,11	8,97	10,3	120,5	Сборник рецептов 1994г № 334
	Рис отварной с овощами	130	3,1	4,9	15,3	98,52	Сборник рецептов 1996г № 200
	Компот из кураги	200	0,79	0,05	22,5	103,69	54-5кн-2020 стр. 128 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной высший сорт	50	3,3	0,6	17	86,6	Хим состав Скурихина
Итого за ужин		500	14,95	18,62	69,4	466,01	
Итого за день		2050	53,77	59,86	254,84	1891,15	
Среднее значение за дни 1-2		2042,5	52,61	54,89	234,91	1849,18	

Категория: Диетпитание (Замена Блюд).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	3,05	8,3	21,5	201,5	Сборник рецептов 1997г № 66
	Чай сладкий	200	2,8	3,8	16,09	108,54	54-7н-2020 стр. 113 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Завтрак 2	Хлеб ржаной высший сорт	30	4,3	1,6	5,02	85,64	Сборник рецептов 1997г №3
	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	58	Хим состав Скурикина
Итого за завтрак		530	10,65	13,7	56,61	453,68	
Обед	Помидор свежий порционно	50	1,2	0	4,28	19,48	54-3н-2020 стр. 9 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Суп фасолевый со сметаной	200	3,98	3,15	24	141,83	54-9с-2020 стр. 27 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Рагу из говядины	200	5,25	6,35	20,8	250,86	А.С. Сигурстр 246 «Детское питание»
	Компот из свежих фруктов	200	0,23	0,05	14,56	59,61	Сигурстр 129«Организация питания»
	Хлеб пшеничный высший сорт	25	2,2	0,5	13,3	66,5	Хим состав Скурикина
	Хлеб ржаной высший сорт	50	2,5	0,6	17	86,6	Хим состав Скурикина
Итого за обед		725	15,36	10,65	93,94	624,88	
Полдник	Компот из свежих фруктов	190	5,52	4,9	9,28	103,3	Хим состав Скурикина
	Сырная палочка	60	5,2	5,8	21	160,2	Сборник рецептов 2002 г № 22
Итого за полдник		250	10,72	10,7	30,28	263,5	
Ужин	Сладкий плов	200	13,5	19,1	42,53	300,25	Сборник рецептов 1993г № 293
	Чай сладкий	200	0,2	0	13,67	55,48	54-2н-2020 стр. 110 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной высший сорт	25	2,2	0,5	13,3	66,5	Хим состав Скурикина
	Фрукт свежий	100	0,35	0	8,62	37,55	Хим состав Скурикина
Итого за ужин		525	16,25	19,6	78,12	459,78	
Итого за день		2030	52,98	54,65	258,95	1801,84	
Среднее значение за дни 1-3		2038,3	52,73	54,81	242,92	1833,4	

Категория: Диетпитание (Замена Блюд).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Яйцо вареное	40	1,86	2	2,36	89,9	54-6а-2020 стр. 65 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Мясо отварное	40	1,86	2,15	2,05	55,29	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Каша перловая	130	1,85	2,12	2,058	60,35	Сборник рецептур 1996г № 527
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	54-9н-2020 стр. 114 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Завтрак 2	Хлеб ржаной с сыром	40	3,3	3,98	13,51	110,48	Сборник рецептур 1997г №2
	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	58	Хим состав Скурихина
Итого за завтрак		550	12,44	13,01	48,648	482,97	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,28	5,28	62	54-6-2020 стр. 10 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Щи с картофелем и сметаной	200	7,52	5,89	24,51	135,25	54-6-2020 стр. 19 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Каша гречневая	130	3,6	5,03	12,29	121,08	54-4г-2020 стр. 51 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Котлета мясная	70	6,52	10,25	13,85	141,25	54-4а-2020 стр. 88 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Напиток из сухофруктов	200	0,85	0	21,74	85,25	54-7н-2020 стр. 129 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной высшего сорта	50	3,3	0,6	17	86,6	Хим состав Скурихина
Итого за обед		710	22,38	25,05	94,67	631,43	
Полдник	Компот из свежих фруктов	180	4,52	4,9	9,28	115,02	Хим состав Скурихина
	Хлеб ржаной высшего сорта	20	1,6	2,9	10	106,8	Хим состав Скурихина
	Фрукт свежий	100	0,35	0,35	8,62	40,03	Хим состав Скурихина
Итого за полдник		300	6,47	8,15	27,9	261,85	
Ужин	Гуляш из говядины	80	5,65	4,2	9,38	104,55	Сборник рецептур 1996г №225
	Картофельное пюре	150	3,2	7,4	28,94	134,52	54-1г-2020 стр. 55 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной высшего сорта	50	4,1	0,75	25	124,75	Хим состав Скурихина
	Кисель из свежих мороженых ягод	200	0,79	0,05	25,78	85,24	Алексеева А.С. "Организация питания в ДОУ" стр.111
Итого за ужин		480	13,74	12,4	89,1	449,06	
Итого за день		2040	55,03	58,61	260,318	1825,31	

Категория: Диетпитание (Замена Блюда).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200	5,25	6,85	20,14	180,25	54-20к-2020 стр. 48 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	54-9н-2020 стр. 114 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной с маслом	35	2,3	4,49	14,05	105,81	Сборник рецептов 1997г №2
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	58	Хим состав Скурихина
Итого за завтрак		535	11,12	14,1	62,86	453,01	
Обед	Лечо порционно	50	0,6	0	2,28	12,49	Хим состав Скурихина
	Рассольник "Домашний"	200	4,89	8,31	19,6	162,75	54-4с-2020 стр. 22 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Плов и з говядины	200	12,63	10,25	34,52	316,76	Сигурствя 229 «Организация питания»
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,62	14,73	64,98	Сигурствя 129«Организация питания»
	Хлеб ржаной высший сорт	50	3,3	0,6	17	86,6	Хим состав Скурихина
Итого за обед		700	21,54	19,78	88,13	643,58	
Полдник	Компот из свежих фруктов	180	7,38	5,8	12,17	133,52	Хим состав Скурихина
	Хлеб ржаной высший сорт	20	0,58	2,4	15,5	86,52	Хим состав Скурихина
	Фрукт свежий	100	0,35	0	8,62	35,88	Хим состав Скурихина
Итого за полдник		300	8,31	8,2	36,29	255,92	
Ужин	Пирожок с мясом	70	4,4	9,1	26,33	181,02	В.Г. Кисляковская "Питание для детей раннего дошкольного возраста" стр.126
	Капуста тушеная	160	4,1	7	18,39	152,96	54-8г-2020 стр. 53 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	54-9н-2020 стр. 114 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Итого за ужин	Хлеб ржаной высший сорт	25	2,2	0,5	13,3	66,5	Хим состав Скурихина
Итого за День		455	13,77	19,36	72,69	509,43	
Среднее значение за дни 1-5		1990	54,74	61,44	259,97	1861,94	
		2019	53,14	56,2	257,19	1833,5	

Категория: Диетпитание (Замена Блюд).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	200	5,9	7	20,58	205,2	В.Г. Киселевская «Питание детей раннего и дошкольного возраста» № стр 71
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	54-9м-2020 стр. 114 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Завтрак 2	Хлеб ржаной высший сорт	30	3,25	1,6	13,51	85,64	Сборник рецептов 1997г №2
	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	62	Хим состав Скурикина
Итого за завтрак		530	12,72	11,36	62,76	461,79	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,9	5,25	5,25	68,25	54-13з-2020 стр. 15 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Суп овощной с зеленым горошком	200	3,2	7,29	23,4	162,25	Сборник рецептов 1994г №124
	Жаркое по-домашнему	200	10,55	12,24	14,91	190,26	54-9м-2020 стр. 91 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Компот из шиповника	200	0,13	0,13	17,3	70,89	№284 «Сборник рецептов для детского оздоровительного учреждения» г. Пермь 2008г
	Хлеб ржаной высший сорт	50	3,3	0,6	17	86,6	Хим состав Скурикина
	Хлеб пшеничный высший сорт	25	2,05	0,35	11,68	58,07	Хим состав Скурикина
Итого за обед		725	20,13	25,86	89,54	636,32	
Полдник	Компот из свежих фруктов	190	4,89	4,59	13,3	143,11	Хим состав Скурикина
	Плюшка новомосковская	60	5,9	5,3	21,69	135,2	А.С. Смигунстр. 250 «Детское питание»
Итого за полдник		250	10,79	9,89	34,99	278,31	
Ужин	Кукуруза консервированная порционно	50	5,3	4	15,46	130,38	Хим состав Скурикина
	Рис отварной с овощами	130	2,29	7,9	23,5	165,25	54-3з-2020 стр. 50 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной высший сорт	25	2,2	0,5	13,3	66,5	Хим состав Скурикина
	Чай сладкий	200	0,11	0	12,45	60	54-2м-2020 стр. 110 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
Итого за ужин		505	10,25	12,4	73,33	458,01	
Итого за День		2010	53,89	59,51	260,62	1834,43	
Среднее значение за Дни 1-6		2017,5	53,22	56,76	257,34	1830,37	

Категория: Диетпитание (Замена Блюд).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200	5,25	6,5	22,3	198,25	54-4с-2020 стр. 51 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	54-9ш-2020 стр. 114 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной с джемом	40	3,2	4,36	13,51	110,48	Сборник рецептов 1997г №4
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	58	Хим состав Скуркина
Итого за завтрак		540	12,02	13,62	64,48	475,68	
Обед	Салат из свежих овощей	60	2,65	4	9,3	72,36	54-5ш-2020 стр. 10 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	5,01	5,25	21,85	139,25	54-2с-2020 стр. 20 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Каша пшеничная с маслом	130	6,25	5,08	16,57	105,26	54-16с-2020 стр. 59 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Бефстроганов из говядины	80	1,41	10,2	11,83	135,26	54-1м-2020 стр. 85 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,62	15,7	68,86	54-7ш-2020 стр. 129 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной высший сорт	50	4,5	0,75	25	124,75	Хим состав Скуркина
Итого за обед		720	19,94	25,9	100,25	645,74	
Полдник	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,62	14,73	125,32	Снигурстр. 129«Организация питания»
	Хлеб ржаной высший сорт	20	0,58	4,9	20,25	127,58	Хим состав Скуркина
	Фрукт свежий	100	0,35	0	8,62	35,88	Хим состав Скуркина
Итого за полдник		320	1,05	5,52	43,6	288,78	
Ужин	Пирожок с мясом	70	5,24	4,28	9,67	142,5	Сборник рецептов 2002г №22
	Суп картофельный с мясом	200	6,38	5,26	10,1	110,25	А.С. Снигурстр. 181 «Детское питание»
	Хлеб ржаной высший сорт	50	4,5	0,75	25	111,68	Хим состав Скуркина
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,62	14,73	64,98	Снигурстр. 129«Организация питания»
Итого за ужин		520	16,24	10,91	59,5	429,41	
Итого за день		2100	49,25	55,95	267,83	1839,61	
Среднее значение за дни 1-7		2026,43	53,27	57,09	257,66	1827,19	

Категория: Диетпитание (Замена Блюд).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	200	4,38	5,69	15,27	180,39	А.С. Сигурстр 266 «Детское питание»
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	54-9н-2020 стр. 114 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной с маслом и сыром	45	4	4,36	19,51	125,36	Сборник рецептур 1997г №1
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	58	Хим состав Скурикина
Итого за завтрак		545	11,95	12,81	63,45	472,7	
Обед	Помидор свежий порционно	50	0,59	0	2,28	11,48	54-3з-2020 стр. 9 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Суп мясной с картофелем	200	4,38	4,5	13,8	113,22	Сборник рецептур 1994г №156
	Овощи припущенные в сметанном соусе	150	3,2	8,62	24,93	196,02	А.С. Сигурстр 246 «Детское питание»
	Шницель мясной	70	6,52	6,25	12,3	150	Алексеева А.С. "Организация питания в ДОУ" стр.84
	Компот из кураги	200	0,36	0,07	18,31	75,31	54-5н-2020 стр. 128 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной высший сорт	50	3,3	0,6	17	86,6	Хим состав Скурикина
Итого за обед		720	18,35	20,04	88,62	632,63	
Полдник	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,62	14,73	125,32	Сигурстр 128:Организация питания»
	Хлеб ржаной высший сорт	20	0,58	4,9	20,25	127,58	Хим состав Скурикина
	Фрукт свежий	100	0,35	0	8,62	35,88	Хим состав Скурикина
Итого за полдник		320	1,05	5,52	43,6	288,78	
Ужин	Сладкий плов	200	10,36	16,7	19,8	259,23	Сигурстр «Организация питания»
	Кисель из свежих мороженых ягод	200	0,79	0,05	19,1	80,01	Алексеева А.С. "Организация питания в ДОУ" стр.111
	Хлеб ржаной высший сорт	50	3,46	0,75	25	124,75	Хим состав Скурикина
Итого за ужин		450	14,61	17,5	63,9	463,99	
Итого за день		2035	45,96	55,87	259,57	1858,1	
Среднее значение за дни 1-8		2025	53,26	57,37	257,19	1827,02	

Категория: Диетпитание (Замена Блюда).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200	4,52	6,8	33,26	201,6	54-206-2020 стр. 48. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	54-9нн-2020 стр. 114. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной с маслом	35	1,23	4,49	14,05	105,81	Сборник рецептов 1997г. №2
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	58	Хим состав Скурихина
Итого за завтрак		535	9,32	14,05	75,98	474,36	
Обед	Огурец соленный порционно	50	0,59	0	2,28	11,48	Хим состав Скурихина
	Свекольник со сметаной	200	3,25	6	12,46	120,24	А.С. Смирновстр. 462. «Детское питание»
	Картофельное пюре	150	3,6	6,7	17,28	124,3	54-11-2020 стр. 15. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Оладьи из пшена	80	9	8,25	11,8	171,4	Сборник рецептов 1994г. № 220
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	16,44	67,36	А.С. Смирновстр. 44. «Детское питание»
	Хлеб пшеничный высший сорт	25	2,05	0,35	11,68	58,07	Хим состав Скурихина
	Хлеб ржаной высший сорт	50	3,3	0,6	17	86,6	Хим состав Скурихина
Итого за обед		755	22,19	21,9	88,94	639,45	
Полдник	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,62	14,73	125,32	Смирновстр. 129.«Организация питания»
	Лепешка сметанная	60	4,2	5,8	23	151,2	Сборник рецептов 2002г. №22
Итого за полдник		260	4,32	6,42	37,73	276,52	
Ужин	Котлета мясная	70	6,25	5,6	8,4	136,6	54-26-2020 стр. 75. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Рис отварной с овощами	130	3,8	4,59	17,1	156,32	Сборник рецептов 1994г. № 220
	Чай сладкий	200	0,2	0	13,67	55,48	54-9нн-2020 стр. 114. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
	Хлеб ржаной высший сорт	25	2,05	0,35	11,68	58,07	Хим состав Скурихина
	Фрукт свежий	100	0,35	0	8,62	37,88	Хим состав Скурихина
Итого за ужин		525	12,65	10,54	59,47	444,35	
Итого за день		2075	48,48	52,91	262,12	1834,68	
Среднее значение за дни 1-9		2029,44	53,11	57,61	257,44	1824,17	

Категория: Диетпитание (Замена Блюда).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом	200	3,14	7,45	22,65	200,46	54-16к-2020 стр. 45 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 54-9к-2020 стр. 114 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Сборник рецептов 1997г №2 Хим состав Скуригина
	Чай с сахаром	200	3,07	2,76	14,67	108,95	
	Хлеб ржаной с маслом и джемом	45	4,3	4,36	13,51	115,26	
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,5	0	14	58	
Итого за завтрак		545	11,01	14,57	64,83	482,67	
Обед	Икра кабачковая	50	0,8	3,1	4,9	51,2	Хим состав Скуригина 54-7с-2020 стр. 25 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 54-10ж-2020 стр. 92 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Сингустр 123«Организация питания» Хим состав Скуригина
	Суп с вермишелью на м/б	200	4,6	7,9	19,67	175,23	
	Бигус с мясом	200	5,3	7,9	15,9	150,23	
	Компот из свежих яблок	200	0,23	0,05	14,56	59,61	
	Хлеб ржаной высший сорт	50	3,3	0,6	17	86,6	
Итого за обед		700	14,23	19,55	72,03	522,87	
Полдник	Компот из свежих фруктов	180	5,52	4,9	9,28	98,23	Хим состав Скуригина Хим состав Скуригина Хим состав Скуригина
	Хлеб ржаной высший сорт	40	9	6	23	172	
	Фрукт свежий	100	0,35	0	8,62	37,88	
Итого за полдник		320	14,87	10,9	40,9	308,11	
Ужин	Сыр порционнно	40	4,93	5,65	7,06	98,81	СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 54-16к-2020 стр. 17 СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Хим состав Скуригина Хим состав Скуригина
	Винегрет овощной	160	5,3	9,1	21,49	178,06	
	Напиток из свеже мороженных ягод	200	0,4	0	25,2	102,4	
	Хлеб ржаной высший сорт	50	4	0,7	24	118,3	
Итого за ужин		450	14,63	15,45	77,75	497,57	
Итого за день		2015	54,74	60,47	255,51	1811,22	
Среднее значение за дни 1-10		2028	53,14	57,81	257,64	1821,8	