

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 1</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Макароны запеченные с яйцом и сыром		1\130	7,73	8,77	20,11	191,66	420, 421 сб.реп.
	макаронные изделия	22		1,32	0,28	18,63	83,06	
	яйцо	24		2,74	2,48	0,15	33,90	
	молоко	28		0,50	0,34	1,31	10,30	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	сыр	12		3,16	3,19	0,00	42,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,54	4,29	9,84	84,40	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	50	1\50	0,20	0,20	4,90	23,50	847 сб.реп.
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0,18	0,00	6,16	26,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	120	1\120	0,55	0,12	12,10	65,45	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
<i>Обед:</i>								
	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		1\150	3,81	4,60	8,54	93,38	16 кар.раск.
	мясо говядина	19		1,41	0,49	0,00	10,08	

	яйцо	13		1,51	1,04	0,08	18,8	
	картофель	58		0,38	0,10	5,14	23,08	
	свекла	40		0,07	0,02	1,76	7,16	
	морковь	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	лук	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	сметана	6		0,13	0,30	0,11	3,32	
	вода	110		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш в соусе		1\60	10,16	6,36	3,28	110,98	591 сб.рец.
	мясо говядина	73		9,56	3,32	0,00	68,40	
	морковь	6		0,04	0,00	0,22	1,07	
	лук	12		0,08	0,00	0,47	2,15	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	мука пшеничная	3		0,34	0,04	2,12	9,84	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	вода	10		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша гречневая вязкая		1\110	3,27	2,64	18,38	96,20	681 сб.рец.
	крупа гречневая	27		3,26	0,16	18,36	73,80	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	90		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из квашеной капусты		1\40	0,68	2,04	1,60	28,96	115 алгоритм
	капуста квашеная	42		0,57	0,03	0,96	8,02	
	лук	11		0,11	0,00	0,64	2,94	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,07	0,07	7,67	31,99	859 сб.рец.
	свежие фрукты	20		0,07	0,07	1,67	7,99	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				21,08	16,18	63,07	473,51	
Полдник:								
	Булочка с посыпкой		1\50	3,50	3,59	27,71	128,84	51 азбука питания
	мука пшеничная	29\1		2,94	0,14	21,96	72,46	
	молоко	15		0,26	0,18	0,70	5,51	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	дрожжи	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	масло сливочное	2,5		0,01	2,06	0,02	18,70	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кисломолочный продукт	150	1\150	3,77	3,25	6,02	70,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				7,27	6,84	33,73	198,84	
Ужин:								
	Каша пшеничная молочная		1\150	4,83	5,96	18,17	138,77	384 сб. рец.
	крупа пшеничная	15		1,81	0,08	10,20	40,99	
	молоко	120		3,01	2,59	4,95	55,99	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	Какао на молоке		1\180	4,46	4,22	11,78	96,71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0,95	1,19	0,00	7,38	
	молоко	140		3,51	3,03	5,78	65,33	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	35		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	20	1\20	1,12	0,22	9,85	46,42	121 алгоритм
	Кондитерское изделие	15	1\15	0,48	0,42	10,54	48,00	120 алгоритм
Итого за ужин:				12,41	10,98	60,14	376,90	

Итого за день:				50,96	47,38	210,05	1440,84	
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 2</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша рисовая молочная		1\150	4,20	5,33	19,77	141,70	98 алгоритм
	молоко	125		3,14	2,70	5,16	58,33	
	крупа рисовая	15		1,05	0,15	11,59	48,32	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,54	4,29	9,84	84,40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1\180	4,46	4,22	10,78	92,71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0,95	1,19	0,00	7,38	
	молоко	140		3,51	3,03	5,78	65,33	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	вода	35		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	95	1\95	0,38	0,38	9,31	44,70	847 сб. рец.
<i>Итого за завтрак:</i>				10,58	14,22	49,70	363,51	
<i>Обед:</i>								
	Суп картофельный на мясном бульоне		1\150	7,43	6,99	5,93	116,13	200 сб. рец.
	мясо говядина	43		6,90	3,89	0,00	62,38	
	картофель	56		0,37	0,10	4,96	22,29	
	морковь	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	лук	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	бульон	110		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Рыба, тушеная в томате с овощами		1\60	8,93	4,49	3,33	89,72	486 сб. рец.
	рыба св/м минтай	160		8,42	0,47	0,00	38,52	
	морковь	30		0,22	0,02	1,87	8,54	
	лук	10		0,05	0,00	0,37	1,34	
	томат-паста	5		0,24	0,00	1,09	5,32	
	масло растительное	4		0,00	4,00	0,00	36,00	
	Картофельное пюре		1\110	2,63	3,55	15,91	106,60	694 сб. рец.
	картофель	115		1,78	0,35	14,50	68,50	
	молоко	28		0,84	0,72	1,39	15,70	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Овощи порционные	51	1\40	0,28	0,03	0,60	4,68	77 алгоритм
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,62	0,03	12,12	51,80	868 сб.рец.
	сухофрукты	12		0,62	0,03	6,12	27,80	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				22,98	15,56	61,49	480,93	
Полдник:								
	Ленивые вареники с соусом сметанным		1\110\10	11,03	7,66	18,33	149,35	57 кар. раск., 45 аз. Пит.
	творог	68		8,07	2,86	1,34	63,64	
	мука	18		2,00	0,27	13,17	31,69	
	яйцо	6,5		0,74	0,67	0,04	9,08	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	для соуса:							
	сметана	10		0,16	0,97	0,42	5,15	
	мука	1		0,05	0,00	0,34	1,65	
	масло сливочное	0,5		0,00	0,41	0,00	3,74	
	Молоко кипяченое	150	1\150	3,77	3,25	6,02	70,00	94 алгоритм
Итого за полдник:				14,80	10,91	24,35	219,35	
Ужин:								
	Плов с мясом		1\150	7,48	9,20	25,08	240,68	88 алгоритм

	мясо говядины	63		5,13	4,59	0,00	96,54	
	крупа рисовая	30		2,10	0,30	23,19	96,90	
	лук репчатый	15		0,15	0,01	1,29	5,96	
	морковь	18		0,09	0,01	0,58	2,49	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Яйцо отварное	45	1\41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Салат из маринованных помидор		1\40	0,50	2,05	1,26	25,53	116 алгоритм
	помидоры	56		0,40	0,04	0,43	3,70	
	лук	9		0,10	0,01	0,83	3,83	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	6,00	24,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1\20	1,12	0,22	9,85	46,42	121 алгоритм
	Итого за ужин:			14,18	16,07	42,47	400,43	
	Итого за день:			62,54	56,76	178,01	1464,22	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 3</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша гречневая молочная		1\150	4,40	5,16	18,42	116,81	96 алгоритм
	крупa гречневая	15		1,38	0,09	10,45	26,42	
	молоко	120		3,01	2,59	4,95	55,99	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,54	4,29	9,84	84,40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4,71	4,45	11,23	102,88	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1,45	1,64	0,86	22,22	
	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	20	1\20	0,64	0,56	14,06	64,00	120 алгоритм
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<i>Итого за завтрак:</i>				11,79	14,56	63,65	428,09	
<i>Обед:</i>								
	Борщ зимний со сметаной на м\б		1\150	3,13	5,92	8,93	96,26	170 сб. рец.
	мясо говядина	19		1,87	1,85	0,00	16,96	
	картофель	58		0,38	0,10	5,14	23,08	
	свекла	29		0,04	0,01	1,18	5,63	
	капуста квашеная	23		0,27	0,01	0,45	4,11	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	5		0,17	0,00	0,58	3,15	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	

	сметана	6		0,13	0,30	0,11	3,32	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	120		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Жаркое по-домашнему		1\160	11,53	7,32	12,34	191,46	118 орг.дец.пит.
	мясо говядина	73		9,56	3,32	0,00	94,93	
	картофель	147		1,78	0,35	11,25	58,95	
	морковь	12		0,07	0,00	0,45	2,14	
	лук	11		0,05	0,00	0,40	1,47	
	томат-паста	2		0,06	0,00	0,23	0,97	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком		1\40	0,79	2,03	1,89	29,99	28 азбука пит. стр. 91 орг.дет.пит.
	квашенная капуста	37		0,46	0,02	0,78	5,98	
	зеленый горошек	14		0,27	0,01	0,58	3,60	
	лук	6		0,06	0,00	0,53	2,41	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,07	0,07	7,67	31,99	859 сб.рец.
	свежие фрукты	20		0,07	0,07	1,67	7,99	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			18,61	15,81	54,43	461,70	
	Полдник:							
	Омлет натуральный		1\150	12,24	13,28	3,66	183,32	438 сб. рец.
	яйцо	97		11,07	10,02	0,60	137,01	
	молоко	65		1,16	0,78	3,04	23,91	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Икра кабачковая	42	1\40	0,24	1,20	1,29	16,00	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный	14	1\14	1,00	0,10	6,49	34,00	120 алгоритм
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0,18	0,00	6,16	26,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	

	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				13,66	14,58	17,60	259,90	
Ужин:								
	Рыба запеченная в сметанном соусе		1\60	8,51	3,56	5,31	85,22	504, 798 сб. рец.
	рыба св/м минтай	160		8,33	0,64	0,00	44,84	
	лук репчатый	9		0,09	0,01	0,84	3,41	
	для соуса:							
	сметана	13		0,01	0,00	0,89	5,37	
	мука пшеничная	4		0,05	0,95	3,58	17,30	
	вода	5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сыр	2		0,04	0,96	0,00	5,30	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Картофельное пюре		1\120	2,96	4,38	19,40	118,10	694 сб. рец.
	картофель	123		2,11	0,37	18,01	72,61	
	молоко	30		0,84	0,72	1,39	15,70	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	Кисель из кураги		1\180	0,23	0,01	15,20	63,00	874 сб. рец.
	курага	10		0,23	0,01	4,61	18,53	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	крахмал	4,5		0,00	0,00	3,60	16,47	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	15	1\15	1,14	0,12	7,35	35,25	120 алгоритм
Итого за ужин:				12,84	8,07	47,26	301,57	
Итого за день:				56,90	53,02	182,94	1451,26	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года .

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 4</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша манная молочная		1\150	3,46	5,39	20,39	147,36	97 алгоритм
	крупa манная	15		0,19	0,10	12,00	52,30	
	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,54	4,29	9,84	84,40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	6,00	24,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	95	1\95	0,38	0,38	9,31	44,70	847 сб. рец.
Итого за завтрак:								
<i>Обед:</i>								
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне		1\150	5,07	5,06	12,26	109,05	94 орг.дет.пит.
	мясо птицы	34		2,55	2,15	0,00	30,48	
	картофель	58		0,38	0,10	5,14	23,08	
	горох лущеный	8		1,52	0,12	4,61	17,85	
	морковь	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	лук	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	хлеб пшеничный	10		0,45	0,04	1,53	9,22	

	вода	110		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлета рыбная запеченная с соусом		1\60	9,51	3,77	4,75	85,91	54 орг.дет.пит., 759 сб. рец.
	рыба св/м минтай	174		8,31	0,47	0,00	32,89	
	лук	10		0,05	0,00	0,37	1,34	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	молоко	9		0,10	0,06	0,42	2,62	
	хлеб	5		0,38	0,04	1,37	7,36	
	мука пшеничная	1		0,11	0,01	0,67	3,29	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для соуса:							
	морковь	3		0,01	0,00	0,10	0,35	
	лук	3		0,01	0,00	0,11	0,50	
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,33	1,45	
	мука пшеничная	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Рис отварной с овощами		1\110	2,37	1,97	25,65	125,64	112 орг.дет.пит.
	крупа рисовая	32		2,24	0,32	24,73	107,00	
	морковь	13		0,05	0,00	0,43	1,52	
	лук	13		0,07	0,00	0,48	2,16	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	вода	80		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из квашеной капусты со свеклой		1\40	0,85	2,04	2,60	33,94	28 азб. Пит.
	капуста квашенная	34		0,61	0,03	1,02	8,48	
	свекла	17		0,19	0,01	1,14	5,46	
	лук	5		0,05	0,00	0,44	2,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,62	0,03	12,12	51,80	868 сб. рец.
	сухофрукты	12		0,62	0,03	6,12	27,80	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм

Итого за обед:				21,51	13,34	80,98	518,34	
Полдник:								
	печеный		1\60	3,13	3,18	30,84	148,23	131 орг.дет.пит.
	мука пшеничная	27\1		2,62	0,17	21,22	79,24	
	молоко	13		0,15	0,09	0,66	4,16	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	сахар	2		0,00	0,00	2,00	8,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	дрожжи	0,8		0,01	0,00	0,00	0,08	
	для начинки:							
	яблоки свежие	40		0,11	0,11	4,43	20,22	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4,71	4,45	11,23	102,88	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1,45	1,64	0,86	22,22	
	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				7,84	7,63	42,07	251,11	
Ужин:								
	Тефтели мясные запеченные		1\65	7,93	6,91	3,50	110,88	88 алгоритм
	мясо говядина	66		6,95	4,62	0,00	72,36	
	лук	6		0,09	0,01	0,74	3,41	
	вода	5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	5		0,38	0,04	1,37	7,36	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	мука пшеничная	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	Макароны отварные с маслом		1\60	2,22	3,44	19,10	97,00	414 сб. рец.
	макаронные изделия	20		2,21	0,15	19,08	67,21	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	Свекла тушеная		1\50	0,79	3,06	4,63	51,92	711 сб.рец.
	свекла	56		0,56	0,05	3,30	18,87	

	лук	8		0,09	0,01	0,74	3,41	
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,33	1,45	
	чеснок	1,2		0,05	0,00	0,26	1,19	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	Сок фруктовый	250	1\250	1,25	0,25	25,30	115,00	94 алгоритм
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
Итого за ужин:				13,71	13,82	62,33	421,80	
Итого за день:				48,44	44,85	230,92	1491,71	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 5</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком		100/20	10,02	6,39	17,05	169,13	42 азб. Пит.
	творог	70		8,31	2,95	1,38	65,51	
	макаронные изделия	8		0,48	0,10	4,60	21,20	
	яйцо	6,5		0,64	0,67	0,04	9,08	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	сметана	4		0,05	0,15	0,05	1,66	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	хлеб пшеничный	2		0,08	0,00	0,30	1,84	
	сгущенное молоко	20		0,56	0,04	7,66	35,44	
	Хлеб пшеничный с маслом		20/5	1,54	4,29	9,84	84,40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	30	1/30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.рец.
	Какао на молоке		1/180	4,46	4,22	10,78	92,71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0,95	1,19	0,00	7,38	
	молоко	140		3,51	3,03	5,78	65,33	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	вода	35		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак</i>								
	Сок фруктовый	110	1/110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:				16,64	15,12	50,71	420,34	
<i>Обед:</i>								
	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1/150	1,58	3,04	12,91	68,96	112 методич.сб. 1066 сб.рец.
	картофель	52		0,34	0,09	4,60	20,69	
	морковь	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	лук	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	

	масло растительное	2		0,00	1,00	0,00	9,00	
	бульон	110		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для лапши:							
	мука пшеничная	10		0,90	0,18	7,32	17,95	
	яйцо	3		0,17	0,12	0,01	1,90	
	вода	2		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Куриные оладьи		1\60	10,61	12,71	9,46	197,84	113 методич.сб.
	мясо птицы	85		9,78	9,20	0,00	125,26	
	кефир	12		0,39	0,30	0,70	7,06	
	лук	10		0,15	0,00	0,86	3,87	
	яйцо	5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	крахмал	7,5		0,00	0,00	7,87	31,48	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	Рагу из овощей		1\120	3,74	3,41	15,30	98,15	321 сб.рец.
	картофель	69		0,67	0,11	6,97	26,56	
	капуста	60		0,63	0,05	1,93	10,08	
	морковь	20		0,11	0,00	0,72	3,40	
	лук	11		0,05	0,00	0,40	1,47	
	фасоль	38		2,09	0,01	4,54	23,73	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	масло сливочное	1,5		0,00	1,24	0,01	11,20	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,07	0,07	7,67	31,99	859 сб.рец.
	свежие фрукты	20		0,07	0,07	1,67	7,99	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			19,09	19,70	68,94	508,94	
	Полдник:							
	Кондитерское изделие	50	1\50	1,60	1,40	37,40	163,15	120 алгоритм
	Чай с молоком		1\150	3,26	2,81	11,37	84,66	95 алгоритм
	чай заварка	0,5		0,00	0,00	0,00	0,00	

	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				4,86	4,21	48,77	247,81	
Ужин:								
	Оладьи с соусом яблочным		1\80\20	5,12	5,13	33,53	201,18	1046,842 сб.рец.
	мука пшеничная	54		3,49	0,66	33,63	157,95	
	молоко	30		0,72	0,62	1,20	13,50	
	сахар	2		0,00	0,00	2,00	8,00	
	дрожжи	1		0,12	0,02	0,08	1,09	
	яйцо	8		0,78	0,82	0,05	11,17	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	для соуса:							
	яблоки свежие	6		0,01	0,01	0,39	1,89	
	сахар	2		0,00	0,00	2,00	8,00	
	крахмал картофельный	0,5		0,00	0,00	0,40	1,83	
	вода	16		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кисломолочный продукт	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	89 алгоритм
	Фрукты свежие	115	1\115	0,46	0,46	11,27	54,05	847 сб. рец.
Итого за ужин:				9,93	9,34	52,00	336,23	
Итого за день:				50,52	48,37	220,42	1513,32	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 6								
Завтрак:								
	Каша гречневая с соусом красным		1\95\15	3,06	3,30	16,88	100,59	384, 759 сб.рец.
	крупa гречневая	23		2,83	0,10	15,64	63,60	
	масло сливочное	3		0,01	2,19	0,02	22,40	
	вода	75		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для соуса:							
	морковь	3		0,01	0,00	0,10	0,35	
	лук	3		0,01	0,00	0,11	0,50	
	томат-пастa	3		0,09	0,00	0,33	1,45	
	мука пшеничная	1		0,11	0,01	0,68	3,29	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Икра кабачковая	42	1\40	0,24	1,20	1,29	16,00	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром		20\5\12	4,24	6,21	9,84	116,93	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	сыр	12		2,70	1,92	0,00	32,53	
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0,18	0,00	6,16	26,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	95	1\95	0,38	0,38	9,31	44,70	847 сб. рец.

Итого за завтрак:				8,10	11,09	43,48	304,80	
Обед:								
	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		1\150	3,55	6,02	5,72	105,88	176 сб. рец.
	мясо говядина	19		1,88	1,94	0,00	19,03	
	картофель	58		0,38	0,10	2,18	23,08	
	капуста	23		0,19	0,02	0,23	5,38	
	свекла	21		0,03	0,01	0,18	4,63	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	фасоль	12		0,50	0,00	0,97	7,28	
	томат-паста	5		0,17	0,00	0,58	3,15	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	сметана	6		0,13	0,30	0,11	3,32	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	бульон	120		0,00	0,00	0,00	0,00	
						5,72		
	Мясо тушеное		1\60	10,03	5,36	4,08	139,40	586 сб.рец.
	мясо говядины	73		12,09	5,81	0,00	104,58	
	морковь	12		0,08	0,00	0,47	2,15	
	лук	12		0,08	0,00	0,47	2,15	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	мука пшеничная	3		0,23	0,04	2,56	10,00	
	вода	10		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Макаронны отварные с маслом		1\60	1,15	2,43	16,10	94,08	414 сб. рец.
	макаронные изделия	19		1,14	0,24	16,08	71,68	
	масло сливочное	3		0,01	2,19	0,02	22,40	
	Капуста тушеная		1\50	1,08	2,55	3,33	41,44	68 алгоритм
	капуста свежая	65		0,99	0,12	2,84	16,56	

	морковь	8		0,03	0,00	0,20	0,87	
	лук	7		0,03	0,00	0,18	1,03	
	томат	1		0,03	0,00	0,11	0,48	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	сухофруктов		1\150	0,62	0,03	12,12	51,80	868 сб.рец.
	сухофрукты	12		0,62	0,03	6,12	27,80	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				19,52	16,86	64,95	544,60	
Полдник:								
	Булочка домашняя		1\50	3,54	3,59	27,71	135,28	51 азб.пит.
	мука пшеничная	29\1		2,94	0,14	21,96	78,90	
	молоко	15		0,26	0,18	0,70	5,51	
	яйцо	5,5		0,33	0,21	0,03	3,17	
	сахар\ для отделки	4\1		0,00	0,00	5,00	20,00	
	дрожжи	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	масло сливочное	2,5		0,01	2,06	0,02	18,70	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кисломолочный продукт	150	1\150	3,77	3,25	6,02	70,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				7,31	6,84	33,73	205,28	
Ужин:				10,25	6,98	55,69	284,18	
	Рагу из овощей		1\160	5,26	5,56	27,82	172,98	321 сб.рец
	Картофель	134		1,88	0,21	18,49	77,85	
	капуста	82		1,09	0,05	3,35	17,47	
	лук репчатый	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	морковь	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	томат-паста	5		0,15	0,00	0,56	2,42	

	фасоль консервированная	37		1,92	0,01	4,17	21,80	
	чеснок	1,2		0,05	0,00	0,26	1,19	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Яйцо отварное	45	1\41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,07	0,07	8,67	35,99	859 сб.рец.
	фрукты свежие	20		0,07	0,07	1,67	7,99	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	20	1\20	1,12	0,22	9,85	46,42	121 алгоритм
Итого за ужин:				13,05	10,61	56,42	366,19	
Итого за день:				47,98	45,40	198,58	1420,87	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 7								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная		1\150	4,42	5,37	21,18	131,45	98 алгоритм
	крупa пшеничная	15		1,15	0,08	12,79	36,39	
	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,54	4,29	9,84	84,40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	30	1\30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.рец.
	молоке		1\150	4,71	4,45	11,23	102,88	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1,45	1,64	0,86	22,22	
	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
Обед:								
	Суп с зеленым горошком и яйцом		1\150	4,53	6,46	7,17	106,99	59 алгоритм
	мясо говядина	19		1,97	1,35	0,00	19,03	
	картофель	58		0,38	0,10	5,14	23,08	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	горошек зеленый	15		0,32	0,02	0,63	3,90	
	яйцо	13		1,51	1,04	0,08	18,8	

	сметана	6		0,13	0,30	0,11	3,32	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	110		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		1\180	9,72	11,60	13,73	206,80	14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.
	мясо говядина	73		9,56	3,32	0,00	94,93	
	крупа рисовая	6		0,41	0,05	4,63	10,69	
	капуста	144		2,01	0,32	6,19	32,25	
	лук	8		0,09	0,01	0,64	3,41	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	для соуса:							
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,23	1,35	
	сметана	13		0,28	1,62	0,43	17,51	
	мука	2		0,22	0,02	1,60	5,66	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,00	
	Овощи порционные	51	1\40	0,28	0,03	0,60	4,68	77 алгоритм
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,07	0,07	7,67	31,99	859 сб.рец.
	свежие фрукты	20		0,07	0,07	1,67	7,99	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				17,69	18,63	52,77	462,46	
Полдник:								
	Пудинг из творога со сгущенным молоком		95\20	11,56	6,34	26,06	188,87	467 сб. рец.
	творог	72		8,54	3,03	1,42	67,38	
	мука	15		1,66	0,22	10,98	22,74	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	курага	10		0,51	0,02	5,09	23,14	
	масло сливочное	1		0,00	0,82	0,00	7,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	

	молоко сгущенное	20		0,56	0,04	5,54	35,44	
	Кисломолочный продукт	150	1\150	3,77	3,25	6,02	70,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				15,33	9,59	32,08	258,87	
Ужин:								
	Жаркое по-домашнему		1\150	8,93	9,10	11,56	162,26	118 орг.дец.пит.
	мясо говядина	66		7,52	4,41	0,00	84,04	
	картофель	144		1,26	0,21	10,58	34,23	
	морковь	12		0,05	0,00	0,40	1,41	
	лук	10		0,03	0,00	0,33	1,21	
	томат-паста	2		0,06	0,00	0,23	0,97	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Салат из маринованных огурцов		1\40	0,74	2,00	0,95	24,50	116 алгоритм
	огурцы маринованные	56		0,67	0,00	0,31	3,86	
	лук	7		0,07	0,00	0,64	2,64	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	20	1\20	1,12	0,22	9,85	46,42	121 алгоритм
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,01	28,04	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за ужин:				12,31	11,48	39,16	308,18	
Итого за день:				56,62	54,03	179,30	1422,34	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 8</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша из крупы геркулес молочная		1\150	3,94	5,37	18,20	117,73	96 алгоритм
	крупa геркулесовая	15		0,67	0,08	9,81	22,67	
	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,54	4,29	9,84	84,40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1\180	4,46	4,22	10,78	92,71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0,95	1,19	0,00	7,38	
	молоко	140		3,51	3,03	5,78	65,33	
	сахар	5		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	35		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	95	1\95	0,38	0,38	9,31	44,70	847 сб.рец.
Итого за завтрак:								
<i>Обед:</i>								
	Щи из свежей капусты		1\150	2,87	5,95	7,61	84,34	187 сб.рец
	мясо говядины	19		1,95	1,35	0,00	12,49	
	картофель	58		0,38	0,10	5,14	23,08	
	капуста	36		0,06	0,00	0,38	1,79	

	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	5		0,08	0,00	0,45	1,94	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,24	1,19	
	сметана	6		0,12	1,20	0,18	12,24	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	10,79	
	масло растительное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	бульон	120		0,00	0,00	0,00	0,00	
				2,87	5,95	7,61	84,34	
	Бефстроганов в томатном соусе		1\60	9,53	8,23	2,66	132,35	89 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядина	83		9,20	7,20	0,00	114,47	
	морковь	3		0,01	0,00	0,10	0,35	
	лук	3		0,01	0,00	0,11	0,50	
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,33	1,45	
	мука	2		0,22	0,03	2,12	6,58	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Каша пшеничная вязкая		1\110	3,27	2,64	18,38	96,20	681 сб. рец.
	крупа пшеничная	27		3,26	0,16	18,36	73,80	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	вода	90		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Овощи консервированные	40	1\30	0,21	0,02	0,44	3,41	50 сб.рец.
	сухофруктов		1\150	0,62	0,03	12,12	51,80	868 сб.рец.
	сухофрукты	12		0,62	0,03	6,12	27,80	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			19,59	17,34	64,81	480,10	
	Полдник:							

	Картофель запеченный в сметанном соусе		1\130	2,55	3,87	15,31	116,36	346, 798 сб. рец.
	картофель	147		1,09	0,25	13,09	58,90	
	лук	18		0,24	0,00	1,43	6,45	
	мука пшеничная	2		0,22	0,00	0,36	5,58	
	сметана	13		0,28	1,62	0,43	17,51	
	сыр	6		0,72	0,00	0,00	9,92	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	Хлеб пшеничный	14	1\14	1,00	0,10	6,49	34,00	120 алгоритм
	Сок фруктовый	180	1\180	0,81	0,18	18,14	98,17	94 алгоритм
	Итого за полдник:			4,36	4,15	39,94	248,53	
	Ужин:							
	Каша молочная гречневая		1\155	4,49	5,97	19,58	125,96	679 сб. рец.
	молоко	120		3,01	2,59	4,95	55,99	
	крупа гречневая	16		1,47	0,09	11,61	28,18	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром		20\5\10	3,40	5,88	9,90	108,68	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20		1,58	0,47	9,86	49,60	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	сыр	8		1,80	1,28	0,00	21,68	
	Кондитерское изделие	15	1\15	0,48	0,42	10,54	48,00	120 алгоритм
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4,96	4,67	13,64	115,55	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1,45	1,64	0,86	22,22	
	молоко	140		3,51	3,03	5,78	65,33	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	35		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за ужин:			13,33	16,94	53,66	398,19	

Итого за день:				47,60	52,69	206,54	1466,36	
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 9</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Омлет натуральный		1\150	12,24	13,28	3,66	183,32	438 сб.рец.
	яйцо	97		11,07	10,02	0,60	137,01	
	молоко	65		1,16	0,78	3,04	23,91	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Икра кабачковая	42	1\40	0,24	1,20	1,29	16,00	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,54	4,29	9,84	84,40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Чай с сахаром		1\150	0,00	0,00	6,00	24,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	150		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	120	1\120	0,55	0,12	12,10	65,45	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
<i>Обед:</i>								
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		1\150\60	8,51	2,75	6,24	76,80	204,471 сб.рец.
	рыба св\м минтай	160		7,61	0,00	0,00	23,42	
	картофель	58		0,38	0,10	5,14	23,08	
	морковь	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	лук	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	крупя перловая	6		0,35	0,00	0,12	1,88	

	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	вода	110		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		1\65	10,42	10,47	6,00	165,51	608, 759 сб.рец.
	мясо говядина	69		9,55	6,34	0,00	104,58	
	лук	10		0,05	0,00	0,49	1,34	
	молоко	10		0,11	0,06	0,59	2,96	
	хлеб пшеничный	5		0,38	0,04	2,58	11,75	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для соуса:							
	морковь	3		0,01	0,00	0,21	0,35	
	лук	3		0,01	0,00	0,22	0,50	
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,44	1,45	
	мука	2		0,22	0,03	1,47	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Картофель отварной		1\110	1,10	2,73	13,11	81,30	692 сб.рец.
	картофель	148		1,09	0,25	13,09	58,90	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Икра свекольная		1\40	0,52	1,83	2,96	30,93	126 сб.рец
	свекла	48		0,41	0,01	2,16	10,66	
	лук	5		0,05	0,00	0,32	1,64	
	томат-паста	2		0,06	0,00	0,22	0,96	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	масло сливочное	1		0,00	0,82	0,00	7,48	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,07	0,07	7,67	31,99	859 сб.рец.
	свежие фрукты	20		0,07	0,07	1,67	7,99	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм

	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				23,71	18,32	59,58	498,53	
Полдник:								
	Пирожок с творогом		1\60	5,82	3,97	26,84	141,29	1052,1095 сб.рец
	мука\ на подпыл	29\1		2,94	0,14	21,22	72,46	
	молоко	15		0,26	0,18	0,70	5,51	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	сахар	2		0,00	0,00	2,00	8,00	
	дрожжи	0,8		0,01	0,00	0,00	0,08	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	для начинки:							
	творог	20		2,37	0,84	0,39	18,71	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4,71	4,45	11,23	102,88	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1,45	1,64	0,86	22,22	
	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				10,53	8,42	38,07	244,17	
Ужин:								
	Капуста, тушеная с куриным мясом		1\130	6,95	8,38	6,11	143,45	114 методич.сб.
	мясо птицы	77		3,79	2,98	0,00	68,18	
	капуста	164		2,84	0,10	4,15	18,69	
	лук	14		0,16	0,01	1,38	6,37	
	томат-паста	5		0,15	0,00	0,56	2,42	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Компот из сухофруктов		1\150	0,72	0,04	13,13	56,40	92 алгоритм
	сухофрукты	10		0,72	0,04	7,13	32,40	

	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб. рец.
	Хлеб пшеничный	15	1\15	1,14	0,12	7,35	35,25	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	20	1\20	1,12	0,22	9,85	46,42	121 алгоритм
Итого за ужин:				10,33	9,16	46,24	328,52	
Итого за день:				59,14	54,79	176,78	1444,39	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 10								
Завтрак:								
	Суп молочный с вермишелью		1\150	3,93	5,31	17,70	136,59	101 алгоритм
	макаронные изделия	11		0,66	0,14	9,31	41,53	
	молоко	130		3,26	2,81	5,37	60,66	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,36	0,02	22,40	
	вода	20		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,54	4,29	9,84	84,40	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,80	47,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1\180	4,46	4,22	10,78	92,71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0,95	1,19	0,00	7,38	
	молоко	140		3,51	3,03	5,78	65,33	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	вода	35		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	95	1\95	0,38	0,38	9,31	44,70	847 сб.рец.
Итого за завтрак:				10,31	14,20	47,63	358,40	
Обед:								
	Суп с клецками на курином бульоне		1\150	2,00	3,14	13,26	70,56	213,1065 сб рец.
	картофель	56		0,37	0,10	4,96	22,29	
	морковь	10		0,06	0,00	0,38	1,79	
	лук	10		0,10	0,00	0,59	2,67	
	масло сливочное	1		0,00	0,82	0,00	7,48	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	бульон	110		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для клецок:							

	мука пшеничная	10		1,10	0,15	7,32	15,16	
	масло сливочное	1		0,00	0,82	0,00	7,48	
	яйцо	3		0,37	0,25	0,01	4,69	
	вода	15		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Плов с куриным мясом		1\140	6,25	6,89	22,93	172,43	114 методич.сб.
	мясо птицы	106		4,29	2,98	0,00	77,05	
	крупа рисовая	26		1,64	0,24	20,09	49,34	
	морковь	22		0,15	0,01	1,36	6,25	
	лук	16		0,16	0,01	1,47	6,79	
	вода	55		0,00	0,00	0,00	0,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Капуста тушенная		1\140	0,68	2,12	2,02	31,02	68 алгоритм
	капуста свежая	53		0,62	0,12	1,53	11,01	
	морковь	6		0,02	0,00	0,20	0,70	
	лук	5		0,01	0,00	0,18	0,83	
	томат-паста	1		0,03	0,00	0,11	0,48	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Кисель из кураги		1\150	0,62	0,03	19,99	83,28	874 сб.рец.
	курага	12		0,62	0,03	6,12	27,80	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	24,00	
	крахмал	7,5		0,00	0,00	7,87	31,48	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				12,64	12,65	81,80	469,29	
Полдник:								
	Яйцо отварное	45	1\41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Салат из свеклы и зеленого горошка		1\40	0,65	3,03	3,06	42,34	152 ор.пит.
	свекла	35		0,37	0,52	2,16	13,94	
	горошек зеленый	11		0,23	0,01	0,46	3,90	
	лук	5		0,05	0,00	0,44	2,00	
	растительное масло	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Хлеб ржаной	20	1\20	1,12	0,22	9,90	46,00	121 алгоритм

	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	6,00	24,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,01	24,04	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	20	1\20	0,64	0,56	14,06	64,00	120 алгоритм
Итого за полдник:				7,49	8,41	33,30	240,14	
Ужин:								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком		110\20	10,03	11,41	23,80	228,23	469 сб. рец.
	творог	70		8,41	2,95	1,38	71,12	
	крупа манная	9		0,10	0,04	4,95	27,22	
	вода	30		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	6		0,00	0,00	6,00	29,61	
	яйцо	8		0,78	0,82	0,05	11,17	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	35,40	
	сметана	7		0,16	0,00	0,42	8,51	
	сгущенное молоко	20		0,56	0,04	5,54	41,05	
	Молоко кипяченое	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	94 алгоритм
	Хлеб пшеничный	15	1\15	1,14	0,12	7,40	35,00	120 алгоритм
Итого за ужин:				15,52	15,28	38,40	344,23	
Итого за день				45,96	50,54	201,13	1412,06	
Итого за 10 дней				524,08	507,83	1984,67	14527,37	
Среднее за 10 дней				52,41	50,78	198,47	1452,74	

Используемая литература:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: методические материалы и рекомендации авт., составитель И.Я.Конь, Л.И.Басова, С.А.Дмитриева, Л.Я.Каневская, М.М.Цапенко. Под общ. ред. Академика РАЕН, д.м.н., проф И.Я.Коня-2006
2. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Практическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений под редакцией Н.В. Злобина, Н.А.Киселева, Краснодар 2007 г.
3. Азбука питания методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская-2002 г
4. Сборник карточек-раскладок блюд ежедневного рациона питания- Анапа 2001г. Составлялось с использованием рекомендаций «Настольной книги медсестры детского сада В.Н.Обижствет, В.Н.Касаткиной, С.М.Чечекышиной» издание «Линка-Пресс», Москва, 1998 г.

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: в учебных заведениях/Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО "Издательство Арий" 2010 г.
6. Материалы из опыта работы системы дошкольного образования Краснодарского края (Методический сборник по дошкольному образованию), авт., составитель Т.П.Хлопова, Н.П.Легких, И.Н.Гусарова, С.К.Фоменко- Краснодар 2005г.
7. Для расчета химического состава и энергетической ценности некоторых блюд использован справочник "Химический состав российских пищевых продуктов", профессора И.М. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, 2002 г.

**Сводная по набору пищевых продуктов используемые для приготовления блюд и напитков, для детей в возрасте 1,5-3 года
(в нетто на 1 ребенка в сутки)**

	Ед. из	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Норма
Молоко	мл.	193	443	327	282	290	165	430	270	220	270	2930	2930
Сгущенка	мл.					20		20					
Творог	гр.		68			70		72		20		230	230
Сметана	гр.	6	10	6		4	6	19	19			70	70
Сыр	гр.	12					12		6			30	30
Мясо говядина	гр.	83	39	83			83	83	92	62		525	525
Птица	гр.				30	51					69	150	150
Рыба:	гр.												
Минтай	гр.		80		80					80		240	240
Скумбрия	гр.		80		80					80		240	240
Горбуша	гр.		80		80					80		240	240
Треска	гр.		80		80					80		240	240
Яйцо	гр.	39	6	87	7	13	5	17		90,5	43,5	308	308
Картофель	гр.	44	128	154	44	91	44	44	154	155	42	900	900
Овощи	гр.	107	93	164,8	93	126,3	204,3	195	116,8	113,8	136	1350	1350
Фрук. свежие	гр.	72	95	22	123	47	100	47	95	17	95	713	713
Сухофрукты	гр.	12			12		12	10	12		12	70	70
Сок фруктов.	мл.	120		110		110		110	180	120		750	750
Хлеб пшенич.	гр.	40	40	54	55	42	40	40	54	45	40	450	450
Хлеб ржаной	гр.	28	28	28	28	28	28	28	28	28	48	300	300
Крупы/горох	гр.	27	15	15	55		23	21	42	6	26	230	230
Макароны	гр.	22				8	19				11	60	60
Мука	гр.	33	19		31	10	34	17	4	32	10	190	190
Масло сливоч.	гр.	15,5	14,5	15	14	11,5	15,5	13	13	16	12	140	140
Масло растит.	гр.	7	7	6	7	7	8,5	7	6	7	7,5	70	70
Сахар	гр.	17	17	20	24,5	20	17	17	14	21,5	20	188	188

**Сводная по набору пищевых продуктов используемые для приготовления блюд и напитков, для детей в возрасте 1,5-3 год
(в нетто на 1 ребенка в сутки)**

	Ед. из	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней
Молоко	мл.	260		30		210			260		180	940
Сгущенка											20	20
Творог	гр.										70	70
Сметана	гр.	13									7	20
Сыр	гр.			2					8			10
Мясо говядина	гр.		57		59			59				175
Птица	гр.									50		50
Рыба:	гр.											
Минтай	гр.			80								80
Скумбрия	гр.			80								80
Горбуша	гр.			80								80
Треска	гр.			80								80
Яйцо	гр.		41		5	7,5	41				7,5	102
Картофель	гр.			92			100	108				300
Овощи	гр.		65	8	58		112	59		148		450
Фрук. свежие	гр.					120	17			100		237
Сухофрукты	гр.			10						10		20
Сок фрукт.	мл.				250							250
Хлеб пшенич.	гр.	20		15	25		20	20	20	15	15	150
Хлеб ржаной	гр.	20	20				20	20		20		100
Крупы/горох	гр.	15	30						16		9	70
Макароны	гр.				20							20
Мука	гр.			4	2	54						60
Масло сливоч.	гр.	4	4	4	4		4	3	9	4	4	40
Масло растит.	гр.		3	1	5	3	2	4		2		20
Сахар	гр.	9	6	7		4	7	7	10	6	6	62
Кондитер. изд.	гр.	15					15					30
Чай	гр.		0,5					0,5				1
Какао	гр.	1										1
Кофе	гр.								2			2

а, ужин

Норма
960
70
20
10
175
50
80
80
80
80
102
300
450
237
20
250
150
100
70
20
60
40
20
62
30
1
1
2

1
5
7

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом и сыром	Каша рисовая молочная	Каша гречневая молочная	Каша манная молочная	Лапшевник с творогом и стученным молоком	Каша гречневая с соусом красным	Каша пшенная молочная	Каша из крупы геркулес молочная	Омлет натуральный	Суп молочный с вермишелью
						Икра кабачковая			Икра кабачковая	
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом
	Фрукты свежие		Кондитерское изделие		Фрукты свежие		Фрукты свежие			
	Чай с сахаром и лимоном	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке
10 часов	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие
Обед	Свекольник с яйцом на мясном бульоне	Суп картофельный на м/б.	Борщ зимний со сметаной на м/б	Суп гороховый с гречками на к/б	Суп лапша домашняя на к/б	Борщ с фасолью на м/б.	Суп с яйцом и зеленым горошком	Щи	Суп рыбный с перловой крупой	Суп с клецками на к/б.
	Гуляш в соусе	Рыба, тушеная с овощами	Жаркое по-домашнему	Котлета рыбная запеченная с соусом	Куриные оладьи	Мясо тушеное	Голубцы ленивые	Бефстроганов в соусе	Котлета мясная запеченная в соусе томатном	Плов с куриным мясом
	Каша гречневая вязкая	Картофельное пюре		Каша рисовая с овощами	Рагу из овощей	Макароны отварные		Каша пшеничная вязкая	Картофель отварной	Капуста тушеная
	Салат из кв. капусты с луком	Овощи порционные	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	Салат из квашеной капусты со свеклой		Капуста тушеная	Овощи порционные	Овощи консервированные	Икра свекольная	
	Компот из св. фруктов	Компот из сухофруктов	Компот из св. фруктов	Компот из сухофруктов	Компот из св. фруктов	Компот из сухофруктов	Компот из св. фруктов	Компот из сухофруктов	Компот из св. фруктов	Кисель из кураги
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Булочка с посыпкой	Ленивые вареники с сл.маслом	Омлет натуральный	Пирожок с яблоками печеный	Кондитерское изделие	Булочка домашняя	Пудинг из творога со стученным молоком	Картофель запеченный в сметанном соусе	Пирожок с творогом	Салат из свеклы и зеленого горошка
			Икра кабачковая							Яйцо отварное
	Кисломолочный продукт	Молоко кипяченое	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром
										Кондитерское изделие
			Хлеб пшеничный					Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Ужин	Каша пшеничная молочная	Плов с мясом	Рыба запеченная в сметанном соусе	Тефтели мясные запеченные	Оладьи с соусом яблочным	Рагу из овощей	Жаркое по-домашнему	Каша молочная гречневая	Капуста, тушеная с куриным мясом	творога запеченный со стученным молоком
	Кондитерское изделие	Яйцо отварное	Картофельное пюре	Макароны отварные с маслом	Фрукты свежие	Яйцо отварное		Кондитерское изделие	Фрукты свежие	
		Салат из маринованных помидор		Свекла тушеная			Салат из маринованных огурцов			
	Какао на молоке	Чай с сахаром	Кисель из кураги	Сок фруктовый	Кисломолочный продукт	Компот из св. фруктов	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Компот из сухофруктов	Молоко кипяченое

								Хлеб пшеничный с маслом и сыром		
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной				Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			