

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

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>								
	Макаронны запеченные с яйцом и сыром		1\150	9,32	9,85	24,24	232,28	420,421 сб.реп.
	макаронные изделия	26		2,55	0,73	22,58	111,69	
	яйцо	24		2,74	2,48	0,15	33,90	
	молоко	32		0,57	0,38	1,49	11,77	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	сыр	20		3,45	2,97	0,00	45,13	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	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\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		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\200	4,89	6,32	10,14	119,11	16 кар.раск.
	мясо говядина	19		1,97	1,35	0,00	19,03	

	яйцо	13		1,51	1,04	0,08	18,8	
	Картофель	65		0,50	0,28	5,74	33,49	
	свекла	42		0,38	0,03	2,13	9,40	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	5		0,15	0,00	0,56	3,42	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш в соусе		1\70	14,79	11,69	3,67	183,25	591 сб.рец.
	мясо говядина	85		14,23	8,15	0,00	136,97	
	морковь	6		0,03	0,00	0,20	0,84	
	лук	12		0,07	0,00	0,45	2,00	
	томат-паста	4		0,12	0,00	0,46	1,94	
	мука пшеничная	3		0,34	0,04	2,56	10,00	
	масло растительное	3,5		0,00	3,50	0,00	31,50	
	вода	10		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Каша гречневая вязкая		1\130	3,82	3,47	21,78	124,51	681 сб.рец.
	крупа гречневая	32		3,81	0,18	21,76	94,72	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	100		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из квашеной капусты		1\50	1,10	2,55	2,18	38,24	115 алгоритм
	капуста квашеная	56		1,01	0,05	1,68	12,90	
	лук	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,08	0,08	8,86	36,93	859 сб.рец.
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	

	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				28,69	24,72	77,73	650,64	
Полдник:								
	Булочка с посыпкой		1\70	4,57	4,11	35,77	168,61	51 азбука питания
	мука пшеничная	39/1		3,92	0,18	29,28	104,61	
	молоко	20		0,34	0,24	0,93	7,34	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	5,5		0,00	0,00	5,50	22,00	
	дрожжи	0,9		0,01	0,00	0,01	0,09	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кисломолочный продукт	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				8,92	7,86	42,97	249,61	
Ужин:								
	Каша пшеничная молочная		1\200	7,30	7,75	29,82	205,86	384 сб. рец.
	крупа пшеничная	26		3,26	0,16	18,36	73,80	
	молоко	160		4,02	4,46	6,61	74,66	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао на молоке		1\200	4,72	4,44	13,02	105,38	89 алгоритм
	какао порошок	1		0,95	1,19	0,00	7,38	
	молоко	155		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	45		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	25	1\25	0,80	0,70	17,57	80,00	121 алгоритм
Итого за ужин:				15,46	13,27	80,06	484,66	
Итого за день:				65,24	60,35	262,00	1836,82	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

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\180	5,42	6,83	27,31	192,68	98 алгоритм
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	крупа рисовая	23		1,64	0,29	17,77	78,89	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	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		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1\200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,15		1,03	1,29	0,00	8,15	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб. рец.
Итого за завтрак:				12,54	16,10	62,47	443,93	
<i>Обед:</i>								
	Суп картофельный на мясном бульоне		1\180	9,24	8,04	7,49	139,61	200 сб. рец.
	мясо говядина	51		8,61	4,93	0,00	82,90	
	Картофель	65		0,42	0,11	6,29	23,85	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	бульон	130		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Рыба тушеная в томате с овощами		1\80	11,38	5,58	3,95	117,33	486 сб. рец.
	рыба св/м минтай	186		10,77	0,54	0,00	44,29	
	морковь	32		0,23	0,02	1,98	9,30	
	лук	12		0,05	0,00	0,45	2,00	
	томат-паста	7		0,33	0,00	1,52	7,44	
	масло растительное	5		0,00	5,00	0,00	45,00	
	Картофельное пюре		1\130	3,46	3,87	21,20	139,79	694 сб. рец.
	Картофель	137		2,40	0,48	19,42	97,46	
	молоко	32		1,05	0,91	1,76	19,93	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Овощи порционные	75	1\60	0,42	0,04	0,90	7,02	77 алгоритм
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				29,34	18,18	79,79	617,35	
Полдник:								
	Ленивые вареники с соусом сметанным		1\130\10	15,18	13,26	21,33	249,00	57 кар. раск., 45 аз. Пит.
	творог	94		12,00	8,05	1,87	152,23	
	мука	20		2,22	0,29	14,64	35,17	
	яйцо	6,5		0,74	0,67	0,04	9,08	
	сахар	4		0,00	0,00	4,00	16,00	
	масло сливочное	3,5		0,01	2,87	0,02	25,98	
	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	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	94 алгоритм
Итого за полдник:				19,53	17,01	28,53	330,00	
Ужин:								
	Плов с мясом		1\180	9,30	11,16	33,22	311,63	88 алгоритм

	мясо говядины	66		6,20	4,77	0,00	116,81	
	крупа рисовая	40		2,80	0,24	30,92	129,20	
	лук репчатый	19		0,18	0,01	1,56	7,21	
	морковь	22		0,10	0,01	0,70	3,01	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	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
	Салат из маринованных помидор		1\50	0,79	2,59	1,64	34,42	116 алгоритм
	помидоры	73		0,68	0,08	0,72	7,66	
	лук	11		0,11	0,01	0,92	4,26	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	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	
	Хлеб ржаной	25	1\25	1,40	0,27	12,31	58,02	121 алгоритм
Итого за ужин:				16,57	18,62	53,45	491,87	
Итого за день:				77,98	69,91	224,24	1883,15	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: первая								
День 3								
Завтрак:								
	Каша гречневая молочная		1\180	5,96	6,67	25,18	162,23	96 алгоритм
	крупa гречневая	23		2,18	0,13	15,64	48,44	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	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		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	30	1\30	0,96	0,84	21,10	96,00	120 алгоритм
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:				14,80	17,09	82,70	540,60	
Обед:								
	Борщ зимний со сметаной на м.б.		1\200	3,52	6,64	9,47	132,81	170 сб. рец.
	мясо говядина	19		1,87	1,85	0,00	16,96	
	Картофель	68		0,58	0,14	4,84	45,07	
	свекла	35		0,05	0,01	1,18	10,46	
	капуста квашеная	28		0,36	0,02	0,60	4,60	
	морковь	15		0,11	0,00	0,62	3,55	

	лук	15		0,15	0,00	0,87	3,77	
	томат-паста	6		0,18	0,00	0,67	4,10	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	19,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Жаркое по-домашнему		1180	12,91	11,71	24,34	243,80	118 орг.дет.пит.
	мясо говядина	85		10,28	6,87	0,00	99,79	
	Картофель	165		2,31	0,36	22,77	95,86	
	морковь	14		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	3		0,10	0,00	0,35	1,89	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком		150	1,19	2,55	2,66	40,04	28 азбука пит. стр. 91 орг.дет.пит.
	квашенная капуста	45		0,81	0,04	1,35	10,40	
	горошек зеленый	17		0,32	0,01	0,70	4,35	
	лук	7		0,06	0,00	0,61	2,79	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из свежих фруктов		1180	0,08	0,08	8,86	36,93	859 сб.рец.
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	127	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	135	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			21,71	21,59	76,43	602,18	
	Полдник:							
	Омлет натуральный		1150	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	53	1\50	0,40	2,00	2,15	27,50	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный	26	1\26	1,98	0,20	13,30	65,25	120 алгоритм
	лимоном		1\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				14,80	15,48	26,27	306,65	
Ужин:								
	Рыба запеченная в сметанном соусе		1\70	10,57	5,06	6,15	98,76	504, 798 сб. рец.
	рыба св/м минтай	180		10,35	0,51	0,00	42,58	
	лук репчатый	10		0,10	0,01	0,97	3,95	
	для соуса:							
	сметана	15		0,01	0,00	1,03	6,22	
	мука пшеничная	7		0,05	1,10	4,15	20,06	
	вода	7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сыр	3		0,06	1,44	0,00	7,95	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Картофельное пюре		1\150	4,43	5,49	24,25	141,25	694 сб. рец.
	картофель	151		3,36	0,46	22,51	87,50	
	молоко	40		1,05	0,90	1,70	16,36	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Кисель из кураги		1\200	0,78	0,04	22,69	95,00	874 сб. рец.
	курага	15		0,78	0,04	7,46	34,00	
	сахар	8		0,00	0,00	8,00	32,00	
	крахмал	9,25		0,00	0,00	7,23	29,00	
	вода	210		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1\25	1,90	0,20	12,80	62,70	120 алгоритм
Итого за ужин:				17,68	10,79	65,89	397,71	
Итого за день:				68,99	64,95	251,29	1847,14	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: первая								
День 4								
Завтрак:								
	Каша манная молочная		1\200	4,26	7,87	26,98	204,71	97 алгоритм
	крупa манная	23		0,23	0,12	16,85	86,26	
	молоко	160		4,02	4,46	6,61	74,66	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Чай с сахаром		1\200	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.реп.
Итого за завтрак:				6,58	12,60	56,62	379,81	
Обед:								
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне		1/200	7,00	5,84	14,15	171,26	94 орг.дет.пит.
	мясо птицы	42		3,46	2,85	0,00	50,45	
	Картофель	68		0,58	0,14	4,84	45,07	
	горох лущеный	10		2,08	0,15	3,24	33,66	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	хлеб пшеничный	13		0,66	0,05	4,86	12,26	
	вода	140		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Котлета рыбная запеченная с соусом		80\20	12,65	4,84	5,97	114,05	54 орг.дет.пит., 759 сб. рец.
	рыба св/м минтай	204		11,33	0,54	0,00	49,87	
	лук	11		0,06	0,00	0,41	1,55	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	молоко	10		0,11	0,06	0,48	3,04	
	хлеб	6		0,45	0,04	2,37	8,53	
	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	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука пшеничная	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	0,00	
	Рис отварной с овощами		1\130	2,22	3,89	31,91	133,08	112 орг.дет.пит.
	крупа рисовая	40		2,08	0,60	30,92	99,36	
	морковь	14		0,06	0,00	0,46	1,62	
	лук	14		0,07	0,00	0,51	2,31	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	100		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из квашеной капусты со свеклой		1\50	1,04	2,55	3,17	41,20	28 азб. пит.
	капуста квашенная	42		0,75	0,04	1,26	9,66	
	свекла	22		0,24	0,01	1,47	7,04	
	лук	5		0,05	0,00	0,44	2,00	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб. рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1\25	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			27,75	17,77	101,45	673,19	
	Полдник:							

	Пирожок с яблоками печеный		1\70	4,68	3,99	33,61	189,15	131 орг.дет.пит.
	мука пшеничная	30\1		4,01	0,19	22,69	95,11	
	молоко	15		0,17	0,01	0,76	4,82	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	дрожжи	1,1		0,14	0,03	0,09	1,20	
	для начинки:							
	яблоки свежие	43		0,12	0,12	5,03	22,99	
	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\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за полдник:			10,14	9,14	47,09	311,42	
	Ужин:							
	Тефтели мясные запеченные		1\80	9,84	8,96	4,95	136,19	88 алгоритм
	мясо говядина	77		8,47	5,63	0,00	88,27	
	лук	9		0,10	0,01	0,82	3,81	
	вода	10		0,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	10		0,76	0,08	2,74	7,36	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	мука пшеничная	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	Макаронные изделия отварные с маслом		1\90	3,33	5,29	26,20	138,00	414 сб. рец.
	макаронные изделия	30		3,31	1,16	26,16	100,60	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	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	25	1\25	1,90	0,20	12,80	62,70	120 алгоритм
Итого за ужин:				17,11	17,76	73,88	503,81	
Итого за день:				61,58	57,27	279,04	1868,23	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

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		130\20	14,08	10,83	20,18	224,26	42 азб. Пит.
	творог	93		12,00	6,53	1,79	101,28	
	макаронные изделия	15		0,72	0,15	6,73	30,62	
	яйцо	6,5		0,64	0,67	0,04	9,08	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	сметана	4		0,05	0,15	0,05	1,66	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	хлеб пшеничный	2		0,10	0,00	0,39	2,39	
	сгущенное молоко	20		0,56	0,04	7,66	35,44	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	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\200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,15		1,03	1,29	0,00	8,15	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		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:				21,42	19,92	58,58	502,61	
<i>Обед:</i>								
	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1\200	1,99	4,11	15,56	96,31	112 методич.сб. 1066 сб.рец.

	Картофель	64		0,42	0,11	6,29	23,85	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	бульон	150		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для лапши:							
	мука пшеничная	11		1,18	0,23	8,05	31,74	
	яйцо	3		0,17	0,12	0,01	1,90	
	вода	2,5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Куриные оладьи		1\80	13,23	14,90	9,75	216,21	113 методич.сб.
	мясо птицы	105		12,50	10,30	0,00	134,35	
	кефир	15		0,39	0,39	1,44	9,38	
	лук	11		0,05	0,00	0,41	1,83	
	яйцо	5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	крахмал	10		0,00	0,00	7,87	31,48	
	масло растительное	4		0,00	4,00	0,00	36,00	
	Рагу из овощей		1\130	4,02	3,67	16,44	108,16	321 сб.рец.
	Картофель	74		0,71	0,12	7,47	28,48	
	капуста	62		0,68	0,05	2,10	10,96	
	морковь	21		0,12	0,00	0,79	3,76	
	лук	12		0,05	0,01	0,43	1,60	
	фасоль	40		2,26	0,01	4,91	25,65	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	масло сливочное	2		0,01	1,48	0,01	16,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,08	0,08	8,86	36,93	859 сб.рец.
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм

	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				23,33	23,37	81,71	606,21	
Полдник:								
	Кондитерское изделие	70	1\70	2,24	1,96	52,36	228,41	120 алгоритм
	Чай с молоком		1\200	3,77	3,25	13,02	98,00	95 алгоритм
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				6,01	5,21	65,38	326,41	
Ужин:								
	Оладьи с соусом яблочным		1\100\30	6,27	6,44	40,71	256,84	1046,842 сб.рец.
	мука пшеничная	61		4,39	0,76	31,79	160,80	
	молоко	40		0,97	0,83	1,61	18,21	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	дрожжи	1		0,12	0,02	0,08	1,09	
	яйцо	8		0,78	0,82	0,05	11,17	
	масло растительное	4		0,00	4,00	0,00	36,00	
	для соуса:							
	яблоки свежие	9		0,01	0,01	0,58	2,83	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	крахмал картофельный	0,75		0,00	0,00	0,60	2,74	
	вода	24		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кисломолочный продукт	200	1\200	5,79	4,99	7,99	105,89	89 алгоритм
	Фрукты свежие	120	1\120	0,48	0,48	11,76	56,40	847 сб. рец.
Итого за ужин:				12,54	11,91	60,46	419,13	
Итого за день:				63,30	60,41	266,13	1854,36	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 6</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша гречневая с соусом красным		1\125\25	4,05	5,43	21,10	146,25	384, 759 сб.реп.
	крупa гречневая	31		3,79	0,13	21,08	92,51	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	100		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для соуса:							
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-пастa	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука пшеничная	1		0,11	0,01	0,68	3,29	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Икра кабачковая	63	1\60	0,48	2,40	2,58	33,00	50 сб.реп.
	маслом, сыром		25\5\15	5,40	6,73	12,84	154,70	3 сб. реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	сыр	15		3,48	2,40	0,00	54,60	
	Чай с сахаром и лимоном		1\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.реп.
<i>Итого за завтрак:</i>				10,51	14,96	53,48	411,53	

Обед:								
	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		1\200	4,51	7,47	8,65	132,04	175 сб. рец.
	мясо говядины	19		1,87	1,85	0,00	16,96	
	Картофель	68		0,58	0,14	3,04	26,97	
	капуста	30		0,85	0,02	1,23	13,22	
	свекла	25		0,03	0,01	0,23	6,65	
	морковь	15		0,11	0,00	0,62	3,55	
	лук	15		0,15	0,00	0,87	3,77	
	фасоль	15		0,52	0,00	1,29	10,08	
	томат-паста	6		0,18	0,00	0,67	4,10	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мясо тушеное		1\70	14,65	13,04	4,21	182,71	586 сб.рец.
	мясо говядины	85		14,23	8,15	0,00	148,49	
	морковь	12		0,04	0,00	0,50	1,78	
	лук	12		0,06	0,00	0,55	2,00	
	томат-паста	4		0,09	0,00	0,60	2,44	
	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\90	3,20	2,85	20,42	120,40	414 сб. рец.
	макаронные изделия	29		2,97	2,81	17,86	110,00	
	масло сливочное	3		0,23	0,04	2,56	10,00	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				28,28	26,56	82,86	690,19	
Полдник:								
	Булочка домашняя		1\70	4,37	4,46	36,27	170,61	51 азб.пит.
	мука пшеничная	39\1		3,72	0,53	29,28	104,61	
	молоко	20		0,34	0,24	0,93	7,34	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар\ для отделки	5\1		0,00	0,00	6,00	24,00	
	дрожжи	0,9		0,01	0,00	0,01	0,09	
	масло сливочное	2,5		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кисломолочный продукт	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				8,72	8,21	43,47	251,61	
Ужин:								
	Рагу из овощей		1\180	6,02	7,43	32,36	210,03	321 сб.рец
	Картофель	158		2,21	0,24	21,8	91,79	
	капуста	92		1,22	0,05	3,77	19,70	
	лук репчатый	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	морковь	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	6		0,18	0,00	0,67	2,90	
	фасоль консервированная	40		2,13	0,01	4,62	24,19	
	чеснок	1,2		0,05	0,00	0,26	1,19	

	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	Яйцо отварное	45	1\41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Компот из свежих фруктов		1\200	0,08	0,08	9,86	40,93	859 сб.реп.
	фрукты свежие	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	8		0,00	0,00	8,00	32,00	
	вода	210		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1\25	1,90	0,20	12,80	62,70	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	25	1\25	1,40	0,27	12,31	58,02	121 алгоритм
	Итого за ужин:			14,48	12,58	67,61	435,48	
				61,99	62,31	247,42	1788,81	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 7</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша пшеничная молочная		1\180	5,45	6,67	26,99	195,76	98 алгоритм
	крупa пшеничная	23		1,67	0,13	17,45	81,97	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	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		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	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\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		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
<i>Итого за завтрак:</i>				13,45	16,37	66,35	492,23	
<i>Обед:</i>								
	Суп с зеленым горошком и яйцом		1\200	4,93	6,78	8,93	117,83	59 алгоритм
	мясо говядина	19		1,97	1,35	0,00	19,03	
	Картофель	72		0,60	0,42	6,38	28,85	
	морковь	15		0,11	0,00	0,62	3,55	

	лук	15		0,15	0,00	0,87	3,77	
	горошек зеленый	15		0,42	0,02	0,83	5,18	
	яйцо	13		1,51	1,04	0,08	18,8	
	сметана	8		0,16	0,30	0,14	5,65	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		1\220	14,70	17,70	16,65	289,90	14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.
	мясо говядина	85		11,19	12,06	0,00	172,48	
	крупа рисовая	10		0,68	0,08	10,18	35,85	
	капуста	180		2,10	0,40	3,92	24,78	
	лук	10		0,11	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		0,21	0,48	0,07	4,37	
	мука	2		0,22	0,02	1,60	5,66	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	Овощи порционные	75	1\60	0,42	0,04	0,90	7,02	77 алгоритм
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,08	0,08	8,86	36,93	859 сб.рец.
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			24,14	25,21	66,44	600,28	
	Полдник:							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком		120\30	14,76	8,02	37,84	255,73	467 сб. рец.
	творог	90		10,67	3,78	1,77	84,22	

	мука	17		2,12	0,28	12,44	29,10	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	курага	15		0,83	0,04	8,15	37,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	молоко сгущенное	30		0,84	0,06	11,94	55,28	
	Кисломолочный продукт	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				19,11	11,77	45,04	336,73	
Ужин:								
	Жаркое по-домашнему		1\180	10,94	13,00	23,57	251,27	118 орг.дет.пит.
	мясо говядина	77		8,47	5,63	0,00	88,27	
	Картофель	161		2,25	0,24	22,21	93,53	
	морковь	14		0,05	0,00	0,50	1,84	
	лук	12		0,06	0,00	0,49	1,78	
	томат-паста	4		0,09	0,00	0,33	1,45	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	Салат из маринованных огурцов		1\60	1,23	2,51	1,44	34,70	116 алгоритм
	огурцы маринованные	85		1,12	0,00	0,52	7,94	
	лук	10		0,11	0,01	0,92	4,26	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Хлеб пшеничный	25	1\25	1,90	0,20	12,80	62,70	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	25	1\25	1,40	0,27	12,31	58,02	121 алгоритм
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	7,00	28,00	56 азб.пит.
	чай заварка	0,5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за ужин:				15,47	15,98	57,12	434,69	

Итого за день:				72,17	69,33	234,95	1863,93	
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 8								
Завтрак:								
	Каша из крупы геркулес молочная		1/180	4,76	7,27	24,58	192,78	96 алгоритм
	крупa геркулесовая	23		0,98	0,73	15,04	78,99	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	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		25/5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1/200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,15		1,03	1,29	0,00	8,15	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
Итого за завтрак:								
Обед:								
	Щи из свежей капусты		1/200	3,00	6,11	9,74	107,35	187 сб.рец.
	мясо говядины	19		1,95	1,35	0,00	12,49	
	Картофель	68		0,44	0,11	6,02	35,15	
	капуста	38		0,05	0,03	1,11	9,05	

	морковь	15		0,11	0,00	0,62	3,55	
	лук	15		0,15	0,00	0,87	3,77	
	томат-паста	6		0,08	0,00	0,45	3,00	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,24	1,19	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	16,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	бульон	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	томатном соусе		1\70	10,16	9,70	2,78	153,24	сб.рец.
	мясо говядина	97		9,80	7,67	0,00	126,00	
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука	2		0,22	0,03	2,12	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Каша пшеничная вязкая		1\150	4,47	3,51	25,18	130,92	681 сб. рец.
	крупа пшеничная	37		4,46	0,22	25,16	101,13	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	120		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Овощи консервированные	75	1\60	0,33	0,03	0,72	5,54	50 сб.рец.
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				22,80	20,00	75,78	610,65	
Полдник:								

	Картофель запеченный в сметанном соусе		1\150	3,59	4,33	19,74	134,29	346, 798 сб. рец.
	Картофель	170		1,27	0,83	16,90	73,02	
	лук	19		0,28	0,00	1,69	7,52	
	мука пшеничная	2		0,22	0,00	0,36	5,58	
	сметана	13		0,21	0,00	0,79	5,37	
	сыр	10		1,61	0,00	0,00	11,30	
	масло растительное	4		0,00	3,50	0,00	31,50	
	Хлеб пшеничный	26	1\26	1,98	0,20	13,30	65,25	120 алгоритм
	Сок фруктовый	180	1\180	0,81	0,18	18,14	98,17	94 алгоритм
Итого за полдник:				6,38	4,71	51,18	297,71	
Ужин:								
	Каша молочная гречневая		1\200	6,60	7,77	30,81	205,73	679 сб. рец.
	молоко	160		4,02	3,46	6,42	74,66	
	крупа гречневая	31		2,56	0,18	19,35	73,67	
	сахар	5		0,00	0,00	5,00	20,00	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром		20\5\12	4,30	6,52	9,90	119,53	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	12		2,70	1,92	0,00	32,53	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	14,98	128,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	3		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	155		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	8		0,00	0,00	8,00	32,00	
	вода	45		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	25	1\25	0,80	0,70	17,57	80,00	121 алгоритм
Итого за ужин:				17,16	20,14	73,26	533,53	

Итого за день:				58,22	61,39	259,96	1885,92	
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 9								
Завтрак:								
	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	53	1\50	0,40	2,00	2,15	27,50	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вада	180		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	120	1\120	0,55	0,12	12,10	65,45	94 алгоритм
Итого за завтрак:				15,11	19,73	37,75	404,37	
Обед:								
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		1\200\70	12,71	3,95	6,79	136,92	204, 471 сб.руц.
	рыба свм минтай	186		11,33	0,54	0,00	49,87	
	Картофель	72		0,58	0,14	4,84	45,07	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	крупя перловая	10		0,58	0,00	0,74	3,12	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,27	0,01	15,00	
	бульон	140		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		1\80	11,35	14,31	7,30	182,76	84 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядины	90		10,37	6,87	0,00	119,12	
	лук	11		0,06	0,00	0,49	1,34	
	молоко	10		0,11	0,06	0,59	2,96	
	хлеб пшеничный	6		0,45	0,04	3,09	14,10	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для соуса:							
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Картофель отварной		1\130	1,31	4,14	17,13	103,79	692 сб.рец.
	Картофель	174		1,29	0,84	17,10	73,87	
	масло сливочное	4		0,02	3,30	0,03	29,92	
	Икра свекольная		1\50	0,76	2,28	4,32	43,37	126 сб.рец
	свекла	56		0,56	0,05	3,30	18,87	
	лук	6		0,05	0,00	0,32	1,64	
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,44	1,45	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	масло сливочное	1,5		0,01	1,23	0	11,22	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,08	0,08	8,86	36,93	859 сб.рец.
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			30,22	25,37	75,50	652,37	
	Полдник:							
	Пирожок с творогом		1\70	9,10	6,11	30,05	192,88	1052,1095 сб.рец
	мука\ на подпыл	30\1		4,01	0,19	22,69	95,11	
	молоко	16		0,17	0,01	0,76	4,82	

	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	дрожжи	1,1		0,14	0,03	0,09	1,20	
	масло сливочное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для начинки:							
	творог	23		4,55	2,72	0,96	40,22	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник:				14,56	11,26	43,53	315,15	
Ужин:								
	Капуста, тушенная с куриным мясом		1\180	8,79	12,01	7,99	235,38	114 методич.сб.
	мясо птицы	92		4,77	3,75	0,00	95,90	
	капуста	204		3,58	0,12	5,23	53,68	
	лук	20		0,22	0,01	1,95	9,04	
	томат-паста	7		0,20	0,00	0,77	3,36	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	масло растительное	4		0,00	4,00	0,00	36,00	
	Компот из сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	92 алгоритм
	сухофрукты	15		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		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	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	25	1\25	1,40	0,27	12,31	58,02	121 алгоритм
Итого за ужин:				12,94	12,88	55,05	452,40	
Итого за день				72,83	69,24	211,83	1824,29	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

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\200	7,39	7,10	20,14	186,27	101 алгоритм
	макаронные изделия	20		3,61	0,56	10,60	72,48	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	30		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1\200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,05		0,14	1,24	0,00	7,74	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
Итого за завтрак:				14,51	16,37	55,30	437,52	
Обед:								
	Суп с клецками на курином бульоне		1\200	2,40	3,85	16,00	98,67	213,1065 сб рец.
	Картофель	68		0,60	0,17	6,73	32,95	
	морковь	13		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	1		0,00	0,72	0,00	7,00	
	масло растительное	1,5		0,00	1,50	0,00	16,50	
	бульон	150		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для клецок:							

	мука пшеничная	11		1,21	0,16	8,05	16,67	
	масло сливочное	2		0,01	1,05	0,01	15,00	
	яйцо	3		0,37	0,25	0,01	4,69	
	вода	25		0,00	0,00	0,00		
	Плов с куриным мясом		1/180	11,63	10,29	30,33	252,89	114 методич.сб.
	мясо птицы	123		9,20	6,32	0,00	101,48	
	крупа рисовая	35		2,05	0,30	27,05	103,34	
	морковь	23		0,17	0,01	1,55	7,11	
	лук	17		0,20	0,01	1,72	7,96	
	вода	70		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 тушеная		1/50	1,08	2,55	3,33	41,44	151 орг.дет.пит.
	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	
	Кисель из кураги		1/180	0,84	0,04	22,97	96,30	874 сб.рец.
	курага	13		0,83	0,04	8,10	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	крахмал	10		0,01	0,00	8,00	31,30	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1/27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1/35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:				19,96	17,34	103,73	637,90	
Полдник:								
	Яйцо отварное	45	1/41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Салат из свеклы и зеленого горошка		1/60	0,96	3,78	4,52	56,52	152 ор.пит.
	свекла	50		0,54	0,77	3,20	20,70	
	горошек зеленый	17		0,35	0,01	0,71	6,02	
	лук	7		0,07	0,00	0,61	2,80	
	растительное масло	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	Хлеб ржаной	30	1/30	1,68	0,33	14,80	70,00	121 алгоритм

	Чай с сахаром		1\200	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	50	1\50	1,60	1,40	37,40	163,15	120 алгоритм
Итого за полдник:				9,32	10,11	64,00	381,47	
Ужин:								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком		160\30	14,02	13,13	32,03	334,48	469 сб. рец.
	творог	100		12,00	8,05	1,87	152,23	
	крупа манная	13		0,14	0,07	9,23	40,23	
	вода	40		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	8		0,00	0,00	8,00	32,00	
	яйцо	8		0,78	0,82	0,05	11,17	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	сметана	15		0,24	0,00	0,90	6,17	
	сгущенное молоко	30		0,84	0,06	11,94	55,28	
	Молоко кипяченое	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	94 алгоритм
	Хлеб пшеничный	30	1\30	2,28	0,24	15,31	75,03	
Итого за ужин:				20,65	17,12	54,54	490,51	
Итого за день				64,44	60,94	277,57	1947,40	
Итого за 10 дней				666,74	636,10	2514,43	18600,05	
Среднее за 10 дней				66,67	63,61	251,44	1860,01	

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.Чечекушиной» издание «Линка-Пресс», Москва, 1998 г.
5. Сборник рецептов 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 3-7 лет (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.	252	512	365	335	315	220	480	310	241	300	3380	3380
Сгущенка	мл.					20		30					
Творог	гр.		94			93		90		23		300	300
Сметана	гр.	8	10	8		4	8	21	21			80	80
Сыр	гр.	20					15		10			45	45
Мясо говядина	гр.	93	46	93			93	93	104	81		603	603
Птица	гр.				37	63					80	180	180
Рыба:	гр.												
Минтай	гр.		93		94					93		280	280
Скумбрия	гр.		93		94					93		280	280
Горбуша	гр.		93		94					93		280	280
Треска	гр.		93		94					93		280	280
Яйцо	гр.	39	6	87	7	13	5	17		90,5	43,5	308	308
Картофель	гр.	49	152	175	51	104	51	54	179	184	51	1050	1050
Овощи	гр.	126	122	210,8	111	137,8	231,3	250	135,8	149,8	175,5	1650	1650
Фрук. свежие	гр.	74	100	24	130	49	105	49	100	19	100	750	750
Сухофрукты	гр.		13		13		13	15	13		13	80	80
Сок фруктов.	мл.	120		110		110		110	180	120		750	750
Хлеб пшенич.	гр.	52	52	78	71	55	52	52	78	58	52	600	600
Хлеб ржаной	гр.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	65	380	380
Крупы/горох	гр.	32	23	23	73		31	33	60	10	35	320	320
Макароны	гр.	26				15	29				20	90	90
Мука	гр.	43	21	11	34		44	19	4	33	11	220	220
Масло сливоч.	гр.	18	16	17	18	13	16,5	15	15	17,5	14	160	160
Масло растит.	гр.	8	8	6,5	8,5	7	10	6	9	8	9	80	80
Сахар	гр.	19,5	21	24	29	24	20	20,5	17	26	24	225	225
Кондитер. изд.	гр.			30		70					50	150	150
Чай	гр.	0,7		0,7	0,6	0,6	0,7			0,6	0,6	4,5	4,5

Сводная по набору пищевых продуктов используемые для приготовления блюд и напитков, для детей в возрасте 3-7 лет, ужин (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.	315		40		240			315		180	1120	1120
Сгущенка	мл.										30		
Творог	гр.										100	100	100
Сметана	гр.	15									15	30	30
Сыр	гр.			3					12			15	15
Мясо говядина	гр.		59		69			69				197	197
Птица	гр.									60		60	60
Рыба:	гр.												
Минтай	гр.			90								90	90
Скумбрия	гр.			90								90	90
Горбуша	гр.			90								90	90
Треска	гр.			90								90	90
Яйцо	гр.		41		5	7,5	41				7,5	102	102
Картофель	гр.			113			116	121				350	350
Овощи	гр.		83	9	61		127	84		186		550	550
Фрук. свежие	гр.					128	22			100		250	250
Сухофрукты	гр.			15						15		30	30
Сок фруктов.	мл.				250							250	250
Хлеб пшенич.	гр.	20		25	35		25	25	20	20	30	200	200
Хлеб ржаной	гр.	20	25				25	25		25		120	120
Крупы/горох	гр.	26	40						31		13	110	110
Макароны	гр.				30							30	30
Мука	гр.			7	2	61						70	70
Масло сливоч.	гр.	5	5	5	5		5	5	10	5	5	50	50
Масло растит.	гр.		5	2	6	4	3	6		4		30	30
Сахар	гр.	12	6	8		6	8	7	13	7	8	75	75
Кондитер. изд.	гр.	25							25			50	50
Чай	гр.		0,5					0,5				1	1

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Макаронны запеченные с яйцом и сыром	Каша рисовая молочная	Каша гречневая молочная	Каша манная молочная	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом
	Фрукты свежие		Кондитерское изделие		Фрукты свежие
	Чай с сахаром и лимоном	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке
10 часов	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый
Обед	Свекольник с яйцом на м\б	Суп картофельный на м\б.	Борщ летний со сметаной на м\б	Суп гороховый с гренками на к\б	Суп лапша домашняя на к\б
	Гуляш в соусе	Рыба, тушеная с овощами	Жаркое по-домашнему	Котлета рыбная запеченная с соусом	Куриные оладьи
	Каша гречневая вязкая	Картофельное пюре		Каша рисовая с овощами	Рагу из овощей
	Салат из свежей капусты с морковью	Овощи порционные	Салат из свежих огурцов с луком	Салат из свежих помидор и огурцов	
	Компот из св. фруктов	Компот из сухофруктов	Компот из св. фруктов	Компот из сухофруктов	Компот из св. фруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	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
			Икра кабачковая		

	Кисломолочный продукт	Молоко кипяченое	Чай с сахаром и лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком
			Хлеб пшеничный		
Ужин	Каша пшеничная молочная	Плов с мясом	Рыба запеченная в сметанном соусе	Тефтели мясные запеченные	Оладьи с соусом яблочным
	Кондитерское изделие	Яйцо отварное	Картофельное пюре	Макароны отварные с маслом	Фрукты свежие
		Салат из свежих помидор с луком		Свекла тушеная	
	Какао на молоке	Чай с сахаром	Кисель из кураги	Сок фруктовый	Кисломолочный продукт
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша гречневая с соусом красным	Каша пшеничная молочная	Каша из крупы геркулес молочная	Омлет натуральный	Суп молочный с вермишелью
Икра кабачковая			Овощи порционные	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом
	Фрукты свежие			
Чай с сахаром и лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке
Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие
Борщ с фасолью на м\б.	Суп с яйцом и зеленым горошком	Щи	Суп рыбный с перловой крупой	Суп с клецками на к\б.
Мясо тушеное	Голубцы ленивые	Бефстроганов в соусе	Котлета мясная запеченная в соусе томатном	Плов с куриным мясом
Макаронные отварные		Каша пшеничная вязкая	Картофель отварной	Капуста тушеная
Капуста тушеная	Овощи порционные	Салат из свежих помидор с луком	Икра свекольная/ Икра баклажанная/ Икра кабачковая	
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 ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Булочка домашняя	Пудинг из творога со сгущенным молоком	Картофель запеченный в сметанном соусе	Пирожок с творогом	Салат из свеклы и зеленого горошка
				Яйцо отварное

Кисломолочный продукт	Кисломолочный продукт	Сок фруктовый	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром
				Кондитерское изделие
		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Рагу из овощей	Жаркое подомашнему	Каша молочная гречневая	Капуста, тушеная с куриным мясом	Запеканка из творога запеченный со сгущенным молоком
Яйцо отварное		Кондитерское изделие	Фрукты свежие	
	Салат из свежих огурцов с луком			
Компот из св. фруктов	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Компот из сухофруктов	Молоко кипяченое
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			