

Основное (организованное) меню

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

1 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	2.40	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	100	4.33	4.87	19.02	147.00	0.70	331	167
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	2.43	2.70	62.33	2.50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			385	11.215	14.07	410.03	3.24		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй			95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	
Обед									
	Икра баклажанная	40	0.85	1.79	2	30.8	1.52	122	198
	Рассольник ленинградский	150	1.23	3.2	9.8	72.8	4.61	64	8
	Жаркое по-домашнему	180	16.4	15.04	5.6	243.54	1.1	374	9
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			560	21.68	20.49	494.84	10.46		
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	60	3.50	2.80	21.00	131.00	0.00	561.623	14,15
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7
Итого за Полдник			210	4.40	3.90	38.70	3.50		
Итого за день			1250	40.8	37.95	145.83	26.73		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	160	3.90	3.13	13.22	161.41	1.02	101	17
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	7.5	1.92	1.37	0.00	25.72	0.05	106	233
	Молоко кипяченое	150	4.40	3.75	7.20	79.50	2.00	534	16
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		352,5	12.57	12.60	35.22	362.42	3.07		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	112	200 или 201
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.10	2.40	6.40	57.00	6.20	65	40
	Котлета рыбная любительская	50	6.10	1.52	3.10	53.00	0.50	272	23
	Картофельное пюре	110	2.31	2.87	17.50	101.20	3.74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		540	13.03	7.09	63.24	375.00	14.84		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	70	4.80	6.22	7.00	120.10	1.10	252	25
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	0.96	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	150	4.40	2.80	6.00	75.00	0.70	407	33
Итого за Полдник		240	9.90	9.98	14.80	217.44	1.93		
Итого за день		1225	33.52	30.07	122.57	951.50	32.90		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

3 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	2.4	0.23	47.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3.62	2.90	12.40	98.90	1.00	101	28
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	150	2.70	1.97	18.80	108.00	1.00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		365	12.50	12.29	46.23	362.10	2.00		
Завтрак второй									
	Печенье (пряники, вафли)	30	2.30	2.28	25.80	124.70	0.00	703	140 (190 или 191)
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	
Итого за Завтрак второй		130	3.40	2.38	38.40	180.70	2.00		
Обед									
	Икра из кабачков	40	0.52	2.00	2.00	27.60	3.12	120	196
	Суп картофельный с крупой ячневой	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	70	31
	Суфле из печени	50	8.40	3.90	6.10	89.60	7.50	407	128
	Капуста тушенная	120	4.44	3.68	4.70	75.60	20.40	354	182
	Кисель из плодов сушеных	150	0.23	0.00	23.33	112.00	0.02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		554	17.39	11.89	61.30	452.70	31.54		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	60	5.50	2.20	28.50	156.00	0.00	459	34
	Молоко кипяченое	150	4.40	3.75	7.20	79.50	2.00	534	16
Итого за Полдник		210	9.90	5.95	35.70	235.50	2.00		
Итого за день		1259	40.32	32.51	181.63	1102.93	37.33		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

4 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3.62	2.90	12.40	153.10	1.00	101	37	
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239	
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236	
	Сыр (порциями)	7.5	1.92	1.37	0.00	25.72	0.05	106	233	
	Чай с молоком	150	1.13	2.10	11.93	83.69	1.00	385	39, 45	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		342,5	9.02	10.72	39.13	370.41	2.05			
Завтрак второй										
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170	
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50			
Обед										
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	112	200 или 201	
	Щи из свежей капусты	150	0.93	2.64	3.53	44.60	7.31	82	20	
	Суфле из отварной говядины	60	13.20	10.70	3.02	160.20	0.08	392, 443	126, 66	
	Соус молочный	20	2.24	1.50	2.01	23.50	0.13	333	26	
	Макаронные изделия отварные	90	3.40	0.41	17.40	87.00	0.01	306	133	
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10	
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11	
Итого за Обед		550	23.29	15.62	59.23	468.60	14.76			
Полдник										
	Ленивые вареники с маслом	90	12.80	8.54	12.34	187.90	0.20	331	46	
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131	
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27	
Итого за Полдник		290	18.55	14.34	21.14	297.74	1.60			
Итого за день		1275	52.40	38.93	128.81	1099.20	29.93			

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

5 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	100	8.62	11.73	2.30	183.50	0.31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	2.43	2.70	62.33	2.50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	160	0.06	0.02	9.50	51.50	0.04	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		335	11.67	18.65	29.30	406.33	2.85		
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Икра свекольная	40	1.00	1.87	4.20	46.00	3.04	55	21
	Суп картофельный с крупой (перловая)	150	1.00	2.93	11.31	72.20	0.50	86	48
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.60	3.72	3.60	81.50	2.70	261	50
	Картофель отварной	110	2.10	4.30	17.80	112.20	15.30	136	130
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		570	14.90	13.08	72.15	470.10	21.94		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	26	2.00	2.60	19.34	108.42	0.00	703	52 (160 или 6)
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		206	7.22	7.10	26.54	198.42	1.30		
Итого за день		1211	32.94	40.41	143.19	1142.90	25.80		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

6 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Яйцо отварное	30	3.83	2.4	0.23	47.3	0.00	306	107	
	Каша гречневая вязкая	100	4.60	5.63	16.30	141.50	0.70	331	53	
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	2.43	2.70	62.33	2.50	121	168	
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239	
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236	
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.50	37.90	0.03	391, 392	4, 162	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		355	11.48	14.83	43.53	396.93	3.23			
Завтрак второй										
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170	
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50			
Обед										
	Икра из кабачков	40	0.52	2.00	2.00	27.60	3.12	120	196	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.00	3.05	12.10	72.20	0.50	68	54	
	Печень по-строгановски	50	8.10	6.01	5.31	95.90	3.83	403, 452	42, 129	
	Макаронные изделия отварные	110	4.15	0.50	21.30	106.30	0.01	306	153	
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10	
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11	
Итого за Обед		545	16.97	11.82	75.95	460.20	7.86			
Полдник										
	Шанежка наливная с яйцом	60	5.50	2.20	28.50	156.00	0.00	459	34	
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7	
Итого за Полдник		235	6.40	2.40	46.20	236.50	3.50			
Итого за день		1230	34.84	29.45	174.99	1155.50	28.60			

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

7 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3.62	2.90	12.40	153.10	1.00	101	37
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	7.5	1.92	1.37	0.00	25.72	0.05	106	233
	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.03	11.93	73.40	1.00	391	19
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		342,5	10.29	10.65	39.13	360.12	2.05		
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	112	200 или 201
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.54	14.20	66.80	5.00	70	56
	Котлета рыбная любительская	50	6.10	1.52	3.10	53.00	0.50	272	23
	Каша пшеничная вязкая	120	5.20	5.87	22.82	176.30	0.83	331	1
	Кисель из плодов сушеных	150	0.23	0.00	23.33	112.00	0.02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		540	16.27	9.23	79.39	489.40	10.35		
Полдник									
	Запеканка из творога	70	11.30	10.73	14.30	51.00	0.30	251	58
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		270	17.05	16.53	23.10	160.84	1.70		
Итого за день		1250	45.03	36.51	156.82	1004.90	17.10		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

8 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3.62	2.70	15.90	145.90	1.00	101	59	
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239	
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236	
	Какао с молоком	150	2.70	1.97	18.80	108.00	1.00	388	29	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		335	8.67	9.02	49.50	361.80	2.00			
Завтрак второй										
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170	
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50			
Обед										
	Икра морковная	40	1.00	2.64	4.20	46.00	3.20	54	166	
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	3.62	2.60	15.60	38.90	1.00	80	61	
	Бифштекс	60	12.24	5.83	5.26	122.40	0.00	376	127	
	Соус томатный	10	0.12	0.32	0.70	6.60	0.21	462	43	
	Картофель отварной	110	2.10	3.90	14.00	112.20	15.30	136	130	
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.02	17.33	72.00	3.23	398	12	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	71	
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11	
Итого за Обед		570	23.00	15.63	76.95	497.30	22.94			
Полдник										
	Булочка Российская	60	4.30	3.70	35.30	203.00	0.00	457	62	
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2	
Итого за Полдник		240	9.52	8.20	43.94	298.40	2.34			
Итого за день		1260	41.04	33.25	179.70	1156.30	36.80			

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

9 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Яйцо отварное	30	3.83	2.4	0.23	58.30	0.00	306	107	
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3.62	2.90	12.40	113.30	1.00	101	28	
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239	
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236	
	Сыр (порциями)	7.5	1.92	1.37	0.00	25.72	0.05	106	233	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.03	11.93	73.40	1.00	306	19	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		372,5	14.12	13.05	39.36	370.71	2.05			
Завтрак второй										
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164	
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00			
Обед										
	Икра баклажанная	40	0.85	1.79	2	30.8	1.52	122	198	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.10	2.40	6.40	57.00	6.20	65	40	
	Плов из птицы	150	11.4	8.63	31.1	254.9	0.92	411	63	
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	71	
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11	
	Итого за Обед		536	17.27	13.14	79.66	524.40	9.04		
Полдник										
	Запеканка из творога с морковью	70	4.80	6.22	7.00	120.10	1.10	252	25	
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	0.96	1.80	22.34	0.13	444	30	
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27	
Итого за Полдник		270	10.72	11.68	16.00	232.44	2.53			
Итого за день		1276	43.12	37.97	150.22	1148.70	16.02			

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

10 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	100	8.62	11.73	2.30	163.24	0.31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	2.43	2.70	62.33	2.50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.50	39.86	0.03	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.075	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			325	11.67	18.53	29.30	373.33	2.84	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй			95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	
Обед									
	Икра свекольная	40	1.00	1.84	4.2	46	3.04	55	21
	Суп из овощей	150	2.21	1.94	11.60	69.30	9.42	66	65
	Зразы рыбные рубленые	50	6.10	1.80	4.21	53.00	0.50	350	212
	Картофельное пюре	110	2.31	2.87	12.00	101.20	3.74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.18	10.02	52.20	0.00	704	11
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.14	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Обед			550	15.54	8.77	72.17	451.20	17.10	
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	26	2.00	2.60	19.34	108.42	0.00	703	52 (6 или 160)
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник			206	7.22	7.10	27.98	203.82	2.34	
Итого за день			1176	34.30	34.80	138.76	1074.20	31.80	
Среднее значение за период			1241	31.7	32.253	152.25	1088.5	33.5	

Для составления основного меню использовались материалы из:

- 1)Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3)Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.
- 4)"Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А.,2015 г.

Основное меню

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

1 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	100	4.33	6.00	19.02	147.00	0.70	331	167
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	62.33	2.50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		385	11.215	17.05	48.15	410.03	3.24		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50		
Обед									
	Икра баклажанная	40	0.85	2.24	2	30.8	1.52	122	198
	Рассольник ленинградский	150	1.23	3.2	9.8	72.8	4.61	64	8
	Жаркое по-домашнему	180	16.4	18.04	3.4	243.54	1.1	374	9
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		560	21.68	24.00	47.47	494.84	10.46		
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	60	3.50	3.70	21.00	131.00	0.00	561.623	14.15
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7
Итого за Полдник		210	4.40	3.90	38.70	211.50	3.50		
Ужин									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	32
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Какао с молоком	180	3.24	3.00	22.50	129.60	1.20	388	49
Итого за ужин		400	9.58	8.40	48.86	308.40	2.50		
Итого за день		1650	49.9	61.93	177.12	1485.8	29.24		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	160	3.90	4.13	13.22	161.41	1.02	101	17
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	7.5	1.92	1.95	0.00	25.72	0.05	106	233
	Молоко кипяченое	150	4.40	3.80	7.20	79.50	2.00	534	16
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			350	12.57	14.29	35.22	362.42	3.07	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй			95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	112	200 или 201
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.10	3.00	6.40	57.00	6.20	65	40
	Котлета рыбная любительская	50	6.10	1.80	3.10	53.00	0.50	272	23
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	12.00	101.20	3.74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			540	13.03	10.00	57.74	375.00	14.84	
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	70	4.80	8.12	7.00	120.10	1.10	252	25
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	150	4.40	3.80	6.00	75.00	0.70	407	33
Итого за Полдник			240	9.90	13.32	14.80	217.44	1.93	
Ужин									
	Икра морковная	40	1.00	2.84	4.20	46.00	3.20	54	166
	Мясо тушенное	70	10.64	12.20	1.54	162.72	0.50	369	121
	Каша ячневая вязкая	120	3.84	6.84	21.50	110.70	0.90	261	55
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.14	45.50	0.04	391, 392	169, 57
	Хлеб ржаной	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	704	172

Итого за ужин	430	17.07	22.10	48.22	398.62	4.64		
Итого за день	1655	50.10	56.82	169.64	1406.10	40.04		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

3 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3.62	3.90	12.40	98.90	1.00	101	28
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	150	2.70	2.50	18.80	108.00	1.00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		365	12.50	14.31	46.23	362.10	2.00		
Завтрак второй									
	Печенье (пряники, вафли)	30	2.30	3.00	25.80	124.70	0.00	703	140 (190 или 191)
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	
Итого за Завтрак второй		130	3.40	3.10	38.40	180.70	2.00		
Обед									
	Икра из кабачков	40	0.52	2.00	2.00	27.60	3.12	120	196
	Суп картофельный с крупой ячневой	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	70	31
	Суфле из печени	50	8.40	3.90	4.70	89.60	7.50	407	128
	Капуста тушеная	120	4.44	4.32	4.70	75.60	20.40	354	182
	Кисель из плодов сушеных	150	0.23	0.00	23.33	112.00	0.02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		554	17.39	13.59	59.90	452.70	31.54		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	60	5.50	2.20	28.50	156.00	0.00	459	34
	Молоко кипяченое	150	4.40	3.80	7.20	79.50	2.00	534	16
Итого за Полдник		210	9.90	6.00	35.70	235.50	2.00		
Ужин									
	Икра баклажанная	40	0.85	2.24	2	30.8	1.52	122	198
	Рыба тушеная с овощами	90	10.90	8.02	5.20	117.30	3.90	261	132
	Картофель отварной	120	2.30	5.90	15.24	122.40	16.70	136	51
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12

	Хлеб пшеничный	10	0.70	0.10	4.43	21.10	1.07	701	10
	Хлеб ржаной	10	0.53	0.10	2.70	13.92	0.00	704	47
Итого за ужин		420	15.68	16.56	46.90	377.52	26.42		
Итого за день		1679	56.20	50.40	200.50	1620.40	65.43		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

4 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3.62	3.90	12.40	153.10	1.00	101	37
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	7.5	1.92	1.95	0.00	25.72	0.05	106	233
	Чай с молоком	150	1.13	1.00	11.93	83.69	1.00	385	39, 45
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		340	9.02	11.26	39.13	370.41	2.05		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	112	200 или 201
	Щи из свежей капусты	150	0.93	3.00	3.53	44.60	7.31	82	20
	Суфле из отварной говядины	60	13.20	11.40	1.14	160.20	0.08	392, 443	126, 66
	Соус молочный	20	2.24	1.50	2.01	23.50	0.13	333	26
	Макаронные изделия отварные	90	3.40	0.41	17.40	87.00	0.01	306	133
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		550	23.29	16.87	57.35	468.60	14.76		
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	90	12.80	9.72	12.34	187.90	0.20	331	46
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		290	18.55	15.52	21.14	297.74	1.60		
Ужин									
	Рагу из птицы	180	14.20	14.83	16.40	232.40	10.70	412	173
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10

	Сдоба обыкновенная	60	4.30	5.00	35.50	82.32	0.00	589	176
	Сок фруктовый	150	0.80	0.20	15.20	69.00	3.00	407	179
Итого за ужин		400	20.10	20.11	72.02	407.22	13.70		
Итого за день		1675	72.50	64.31	196.12	1623.00	43.63		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

5 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	100	8.62	13.40	2.30	183.50	0.31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	62.33	2.50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	160	0.06	0.02	9.50	51.50	0.04	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		335	11.67	20.95	29.30	406.33	2.85		
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.20	46.00	3.04	55	21
	Суп картофельный с крупой (перловая)	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	86	48
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.60	4.10	3.60	81.50	2.70	261	50
	Картофель отварной	110	2.10	5.40	14.00	112.20	15.30	136	130
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		570	14.90	15.71	67.27	470.10	21.94		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	26	2.00	2.60	19.34	108.42	0.00	703	52 (160 или 6)
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		206	7.22	7.10	26.54	198.42	1.30		
Ужин									
	Крутейник	95	9.60	9.30	21.00	205.62	0.23	457	135

	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Яблоки свежие	80	0.32	0.32	7.84	37.60	8.00	368	75
Итого за ужин		395	17.36	15.72	49.12	407.96	10.70		
Итого за день		1606	48.10	57.70	187.52	1550.90	35.40		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

6 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша гречневая вязкая	100	4.60	6.44	16.30	141.50	0.70	331	53
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	62.33	2.50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.50	37.90	0.03	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		355	11.48	17.49	43.53	396.93	3.23		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50		
Обед									
	Икра из кабачков	40	0.52	2.00	2.00	27.60	3.12	120	196
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	68	54
	Печень по-строгановски	50	8.10	6.21	1.94	95.90	3.83	403, 452	42, 129
	Макаронные изделия отварные	110	4.15	0.50	21.30	106.30	0.01	306	153
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		545	16.97	12.08	70.71	460.20	7.86		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	60	5.50	2.20	28.50	156.00	0.00	459	34
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7
Итого за Полдник		235	6.40	2.40	46.20	236.50	3.50		
Ужин									
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	119.50	1.30	101	87

	Бутерброд с сыром	28	4.20	5.90	6.14	94.90	0.06	3	138
	Кисель молочный	150	4.20	3.74	7.20	81.10	1.92	534	177
	Хлеб ржаной	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	704	172
Итого за ужин		398	14.74	15.04	39.70	342.50	3.28		
Итого за день		1628	49.60	49.40	205.10	1498.00	31.30		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

7 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3.62	3.90	12.40	153.10	1.00	101	37
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	7.5	1.92	1.95	0.00	25.72	0.05	106	233
	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.03	11.93	73.40	1.00	391	19
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		340	10.29	12.29	39.13	360.12	2.05		
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	112	200 или 201
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.71	11.30	66.80	5.00	70	56
	Котлета рыбная любительская	50	6.10	1.80	3.10	53.00	0.50	272	23
	Каша пшеничная вязкая	120	5.20	7.14	22.82	176.30	0.83	331	1
	Кисель из плодов сушеных	150	0.23	0.00	23.33	112.00	0.02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		540	16.27	11.01	76.49	489.40	10.35		
Полдник									
	Запеканка из творога	70	11.30	11.84	11.23	51.00	0.30	251	58
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		270	17.05	17.64	20.03	160.84	1.70		

Ужин									
	Омлет натуральный	50	4.50	7.00	1.20	84.80	0.20	187	181
	Рагу из овощей	150	3.00	8.03	12.80	161.50	11.50	91	134
	Чай с сахаром	150	1.32	1.30	16.10	79.50	2.01	391, 392	4, 162
	Хлеб ржаной	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	704	172
	Яблоки свежие	80	0.32	0.32	7.84	37.60	8.00	368	75
Итого за ужин		450	10.66	16.85	47.78	410.40	21.71		
Итого за день		1700	55.70	58.10	195.70	1523.60	38.90		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

8 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3.62	3.90	12.40	145.90	1.00	101	59
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	150	2.70	2.50	18.80	108.00	1.00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		335	8.67	10.81	46.00	361.80	2.00		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50		
Обед									
	Икра морковная	40	1.00	2.84	4.20	46.00	3.20	54	166
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	3.62	3.90	12.40	38.90	1.00	80	61
	Бифштекс	60	12.24	7.62	1.30	122.40	0.00	376	127
	Соус томатный	10	0.12	0.40	0.70	6.60	0.21	462	43
	Картофель отварной	110	2.10	5.40	14.00	112.20	15.30	136	130
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.40	0.20	17.33	72.00	3.23	398	12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		570	23.00	20.80	69.79	497.30	22.94		
Полдник									
	Булочка Российская	60	4.30	5.00	35.30	203.00	0.00	457	62
	Молоко киняченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2

Итого за Полдник		240	9.52	9.50	43.94	298.40	2.34		
Ужин									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	Азу	170	13.80	14.80	17.60	146.90	7.50	370	175
	Сок овощной	150	0.45	0.15	23.03	136.50	1.50	537	218
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	10	0.60	0.12	3.34	17.40	0.00	704	47
Итого за ужин		395	20.48	22.88	55.42	457.10	9.01		
Итого за день		1655	67.64	73.11	214.60	1591.90	45.70		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

9 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	58.30	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3.62	3.90	12.40	113.30	1.00	101	28
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	7.5	1.92	1.95	0.00	25.72	0.05	106	233
	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.03	11.93	73.40	1.00	306	19
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		370	14.12	15.79	39.36	370.71	2.05		
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Икра баклажанная	40	0.85	2.24	2	30.8	1.52	122	198
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.10	3.00	6.40	57.00	6.20	65	40
	Плов из птицы	150	11.4	11.3	26.91	254.9	0.92	411	63
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		540	17.27	16.98	75.47	524.40	9.04		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	70	4.80	8.12	7.00	120.10	1.10	252	25

	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		270	10.72	14.02	16.00	232.44	2.53		
Ужин									
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.60	4.00	112	200 или 201
	Оладьи из печени	60	4.90	5.90	8.20	53.70	3.70	311	143
	Каша пшеничная вязкая	120	5.20	7.14	22.82	176.30	0.83	331	1
	Кисель из плодов сушеных	150	1.32	1.30	16.10	79.50	2.01	519	94
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	704	172
Итого за ужин		410	14.78	14.78	67.80	409.10	10.54		
Итого за день		1686	61.10	61.90	210.30	1599.40	26.60		

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый

10 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	100	8.62	13.40	2.30	163.24	0.31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	62.33	2.50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.50	39.86	0.03	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		325	11.67	20.95	29.30	373.33	2.84		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50		
Обед									
	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.2	46	3.04	55	21
	Суп из овощей	150	2.21	2.64	9.20	69.30	9.42	66	65
	Зразы рыбные рубленые	50	6.10	1.80	3.10	53.00	0.50	350	212
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	12.00	101.20	3.74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	403	24
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Обед		550	15.54	12.56	68.66	451.20	17.10		

Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	26	2.00	2.60	19.34	108.42	0.00	703	52 (6 или 160)
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		206	7.22	7.10	27.98	203.82	2.34		
Ужин									
	Лапшевник с творогом	100	6.62	6.00	16.90	147.50	0.20	226	144
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.62	4.30	1.40	46.12	0.03	451	145
	Бутерброд с сыром	28	4.20	5.90	6.14	94.90	0.06	3	138
	Кисель из плодов свежих	200	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	396	216
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за ужин		368	13.46	16.60	55.08	421.92	4.19		
Итого за день		1544	43.60	51.61	180.64	1496.20	35.93		
Среднее значение за период		1651	43.1	48.6	201.8	1526.78	45.2		

Для составления основного меню использовались материалы из:

1)Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.

2)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.

3)Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.

4)"Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А.,2015 г.

Основное меню

Рацион: ДОО _Сад 10,5 ч

Сезон: теплый

1 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	120	5.20	7.14	22.82	176.30	0.83	331	1
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 162
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак			425	13.17	19.69	58.07	460.00	4.37	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй			100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
Обед									
	Икра баклажанная	50	0.85	2.8	2.5	38.5	18	122	199
	Рассольник ленинградский	180	1.5	3.8	11.7	87.3	5.53	64	73
	Жаркое по-домашнему	220	26	23.3	16.6	379	7.6	374	74
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед			680	33.07	30.62	74.77	707.70	35.03	
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	70	4.32	3.84	43.92	228.00	0.12	561.623	77.78
	Молоко кипяченое	200	5.74	5.00	9.50	104.94	2.34	534	155
Итого за Полдник			250	10.06	8.84	53.42	332.94	2.46	
Итого за день			1455	56.73	59.24	197.48	1553.96	30.01	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: теплый

2 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4.82	5.20	16.52	140.50	1.30	101	79
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Молоко кипяченое	200	5.74	5.00	9.50	104.94	2.34	534	155
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		426	15.73	17.48	40.82	366.50	3.71		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Котлета рыбная любительская	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	272	83
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.20	119.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		698	18.95	12.79	75.62	495.30	18.14		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	6.90	11.62	10.00	171.80	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	12.82	17.52	19.00	284.14	3.03		
Итого за день		1524	44.25	44.00	155.69	1205.88	37.71		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

3 день - среда

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	87
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак			475	15.32	16.53	61.47	454.50	2.60	
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй			100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	
Обед									
	Икра из кабачков	50	6.50	2.50	2.50	34.50	3.70	120	197
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	1.30	4.10	13.64	96.20	0.60	70	89
	Суфле из печени	85	14.40	6.80	8.02	154.40	12.90	407	90
	Капуста тушенная	150	5.60	5.40	5.90	94.50	25.50	354	91
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			723	31.62	19.24	77.92	592.20	43.70	
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	6.10	5.44	37.12	222.40	0.00	459	93
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник			260	11.32	9.94	45.76	317.80	2.34	
Итого за день			1558	54.32	16.63	201.70	1442.52	49.87	

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

4 день - четверг

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	134.62	1.20	101	95
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Чай с молоком	180	1.40	1.20	14.31	73.00	1.20	385	96, 60
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		416	11.63	13.24	48.93	376.82	2.47		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Щи из свежей капусты	180	1.20	3.50	4.50	54.50	13.23	82	82
	Суфле из отварной говядины	80	17.60	19.80	1.52	213.60	0.08	392, 333	98, 38
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	19.80	0.63	462	99
	Макаронные изделия отварные	130	4.90	0.60	25.10	125.20	0.01	306	100
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		698	29.22	25.87	78.44	623.00	22.85		
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	140	20.80	15.80	20.10	305.90	0.30	331	101
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		340	26.55	21.60	28.90	415.74	1.70		
Итого за день		1554	67.64	60.74	161.27	1423.54	39.59		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

5 день - пятница

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.40	16.11	2.80	195.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		415	14.48	25.14	41.42	446.00	3.90		
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1.20	3.70	12.30	36.60	0.54	86	103
	Рыба, тушенная с овощами	100	9.44	5.10	4.50	106.53	3.34	261	104
	Картофель отварной	130	2.50	6.40	16.51	132.60	18.10	136	105
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		690	19.16	19.32	86.08	548.93	27.08		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	208.50	0.00	703	106 (180 или 189)
	Кефир/Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	1.40	406	69
Итого за Полдник		250	9.60	9.90	45.20	308.50	1.40		
Итого за день		1455	42.70	56.10	185.62	1373.45	31.57		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: теплый

6 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша гречневая вязкая	120	5.50	7.73	19.60	169.80	0.82	331	108
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		425	13.47	20.28	54.85	453.50	4.36		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Икра из кабачков	50	6.50	2.50	2.50	34.50	3.70	120	197
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	68	109
	Печень по-строгановски	85	27.90	10.80	3.40	166.14	6.63	403, 452	110, 159
	Макаронные изделия отварные	140	5.30	0.70	27.01	134.80	0.02	306	122
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		695	44.92	18.14	89.37	620.24	11.39		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	6.10	5.44	37.12	222.40	0.00	459	93
	Сок фруктовый	180	2.10	0.20	22.70	100.80	3.60	407	215
Итого за Полдник		255	8.20	5.64	59.82	323.20	3.60		
Итого за день		1475	67.05	47.20	221.70	1468.76	35.08		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5ч

7 день - вторник

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	135.82	1.20	101	95
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	71.10	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	94.50	0.00	701	71
Итого за Завтрак		416	13.13	14.47	48.93	388.42	2.47		
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	70	113
	Котлета рыбная любительская	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	272	83
	Каша пшеничная вязкая	130	5.63	7.74	24.80	131.90	0.90	331	67
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		680	21.55	14.91	94.52	540.20	8.24		
Полдник									
	Запеканка из творога	100	16.80	17.64	16.73	297.50	0.42	251	114
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	22.55	23.44	25.53	407.34	1.82		
Итого за день		1496	57.77	52.70	180.85	1359.08	13.53		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

8 день - среда

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	115
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	132.20	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		426	10.77	12.91	56.32	428.60	2.60		
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй		100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00		
Обед									
	Икра морковная	50	1.20	3.60	5.20	57.50	4.00	54	149
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	80	116
	Бифштекс	70	14.30	8.90	1.50	142.80	0.00	376	117
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	19.80	0.63	462	99
	Картофель отварной	130	2.50	6.40	16.51	132.60	18.10	136	105
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		690	23.62	24.44	78.27	624.90	27.17		
Полдник									
	Булочка Российская	70	4.30	5.00	35.80	203.00	0.00	457	118
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		250	9.52	9.50	44.44	298.40	2.34		
Итого за день		1475	45.73	47.82	195.40	1392.40	44.97		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

9 день - четверг

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	169.10	1.30	101	87
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	120.00	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		426	12.89	14.91	45.63	428.60	2.57		
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй		100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00		
Обед									
	Икра баклажанная	50	0.85	2.8	2.5	38.5	18	122	199
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Плов из птицы	220	16.8	17.7	39.8	377	1.4	411	119
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		690	23.67	24.62	97.47	699.40	27.32		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	6.90	11.62	10.00	171.80	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	12.82	17.52	19.00	284.14	3.03		
Итого за день		1516	50.31	57.37	177.60	1404.56	18.82		

Рацион: ДОО _Сад 10,5 ч

10 день - пятница

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.40	16.11	2.80	195.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		415	14.48	25.14	41.42	446.00	3.90		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.2	46	3.04	55	21
	Суп из овощей	180	2.70	3.20	11.00	83.20	11.30	66	120
	Зразы рыбные рубленые	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	350	213
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.20	119.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Обед		670	20.95	15.18	81.87	549.10	20.06		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	208.50	0.00	703	106 (180 или 189)
	Молоко кипяченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		250	9.02	9.40	45.84	303.90	2.34		
Итого за день		1435	45.80	51.84	182.15	1378.28	38.29		
Среднее значение за период		1494.00	40.60	45.20	196.20	1400.20	37.30		

Для составления примерного цикличного меню использовались материалы из:

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.
- 4) "Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А., 2015 г.

Основное меню

Рацион: ДОО _Сад 12 ч

Сезон: теплый

1 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	120	5.20	7.14	22.82	176.30	0.83	331	1
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 162
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак			425	13.17	19.69	58.07	460.00	4.37	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй			100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
Обед									
	Икра баклажанная	50	0.85	2.8	2.5	38.5	18	122	199
	Рассольник ленинградский	180	1.5	3.8	11.7	87.3	5.53	64	73
	Жаркое по-домашнему	220	26	23.3	16.6	379	7.6	374	74
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед			680	33.07	30.62	74.77	707.70	35.03	
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	70	4.32	3.84	43.92	228.00	0.12	561.623	77.78
	Сок фруктовый	180	2.10	0.20	22.70	100.80	3.60	407	215
Итого за Полдник			250	6.42	4.04	66.62	328.80	3.72	
Ужин									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4.80	5.20	16.52	131.80	1.30	101	32
	Какао с молоком	180	3.24	3.00	22.50	129.60	1.20	388	49
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.30	14.10	70.50	0.00	701	186
Итого за ужин			440	12.34	8.74	63.14	384.10	2.50	
Итого за день			1916	72.2	74.3	258.2	1995.1	40.6	

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый

2 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4.82	5.20	16.52	140.50	1.30	101	79
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Молоко кипяченое	200	5.74	5.00	9.50	104.94	2.34	534	155
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			426	15.73	17.48	40.82	366.50	3.71	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй			100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Котлета рыбная любительская	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	272	83
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.20	119.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед			698	18.95	12.79	75.62	495.30	18.14	
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	6.90	11.62	10.00	171.80	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник			295	12.82	17.52	19.00	284.14	3.03	
Ужин									
	Икра морковная	40	1.00	2.84	4.20	46.00	3.20	54	166
	Мясо тушенное	70	10.64	12.20	1.54	158.90	0.50	369	147
	Каша ячневая вязкая	130	4.20	7.41	23.34	176.30	0.92	261	146
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за ужин			450	16.65	22.53	49.00	479.20	4.62	

Итого за день	1969	61.24	67.90	205.10	1689.60	46.72		
---------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	--	--

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый

3 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	87
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак			475	15.32	16.53	61.47	454.50	2.60	
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй			100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	
Обед									
	Икра из кабачков	50	6.50	2.50	2.50	34.50	3.70	120	197
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	1.30	4.10	13.64	96.20	0.60	70	89
	Суфле из печени	85	14.40	6.80	8.02	154.40	12.90	407	90
	Капуста тушеная	150	5.60	5.40	5.90	94.50	25.50	354	91
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			723	31.62	19.24	77.92	592.20	43.70	
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	6.10	5.44	37.12	222.40	0.00	459	93
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник			260	11.32	9.94	45.76	317.80	2.34	
Ужин									
	Икра баклажанная	50	0.85	2.8	2.5	38.5	18	122	199
	Рыба тушеная с овощами	115	10.90	8.02	5.20	117.30	3.90	261	132
	Картофель отварной	150	2.90	7.40	19.10	140.40	20.90	136	102
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за ужин			515	16.67	18.62	57.44	461.20	46.70	

Итого за день	2073	71.34	66.10	261.84	1903.72	82.60		
---------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	--	--

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый

4 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	134.62	1.20	101	95
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Чай с молоком	180	1.40	1.20	14.31	73.00	1.20	385	96, 60
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак			416	11.63	13.24	48.93	376.82	2.47	
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй			100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Щи из свежей капусты	180	1.20	3.50	4.50	54.50	13.23	82	82
	Суфле из отварной говядины	80	17.60	19.80	1.52	213.60	0.08	392, 333	98, 38
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	19.80	0.63	462	99
	Макаронные изделия отварные	130	4.90	0.60	25.10	125.20	0.01	306	100
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед			698	29.22	25.87	78.44	623.00	22.85	
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	140	20.80	15.80	20.10	305.90	0.30	331	101
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник			340	26.55	21.60	28.90	415.74	1.70	
Ужин									
	Рагу из птицы	220	17.00	17.71	19.60	294.00	12.80	412	142
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Сдоба обыкновенная	80	5.10	2.80	35.30	187.00	0.00	589	141
	Сок фруктовый	180	0.30	0.00	15.50	68.10	5.40	407	179

Итого за ужин	490	23.20	20.59	75.32	572.54	18.20		
Итого за день	2044	92.04	84.93	241.80	2064.20	61.80		

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый

5 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.40	16.11	2.80	195.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		415	14.48	25.14	41.42	446.00	3.90		
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00		
Обед									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1.20	3.70	12.30	36.60	0.54	86	103
	Рыба, тушенная с овощами	100	9.44	5.10	4.50	106.53	3.34	261	104
	Картофель отварной	130	2.50	6.40	16.51	132.60	18.10	136	105
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		690	19.16	19.32	86.08	548.93	27.08		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	208.50	0.00	703	106 (180 или 189)
	Кефир/Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	1.40	406	
Итого за Полдник		250	9.60	9.90	45.20	308.50	1.40		
Ужин									
	Крупейник из творога	110	11.14	10.80	24.40	212.62	0.27	457	139
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Молоко кипяченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Яблоки свежие	85	0.32	0.32	7.84	37.60	8.00	368	185

Итого за ужин	415	18.90	17.22	52.52	424.46	10.74		
Итого за день	1870	59.60	71.42	245.40	1797.91	41.30		

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый

6 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша гречневая вязкая	120	5.50	7.73	19.60	169.80	0.82	331	108
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак			425	13.47	20.28	54.85	4.36		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй			100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	
Обед									
	Икра из кабачков	50	6.50	2.50	2.50	34.50	3.70	120	197
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	68	109
	Печень по-строгановски	85	27.90	10.80	3.40	166.14	6.63	403, 452	110, 159
	Макаронные изделия отварные	140	5.30	0.70	27.01	134.80	0.02	306	122
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед			695	44.92	18.14	89.37	620.24	11.39	
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	6.10	5.44	37.12	222.40	0.00	459	93
	Сок фруктовый	180	2.10	0.20	22.70	100.80	3.60	407	215
Итого за Полдник			255	8.20	5.64	59.82	323.20	3.60	
Ужин									
	Суп молочный с крупой(манка)	190	4.60	4.94	15.70	125.21	1.24	101	204
	Бутерброд с сыром	30.5	4.60	6.50	6.73	104.04	0.07	3	183
	Кисель молочный	200	3.20	2.70	15.90	79.00	1.30	534	136
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Хлеб ржаной	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	704	172

Итого за ужин	451	14.72	14.42	53.09	378.75	2.61		
Итого за день	1926	81.80	61.60	265.80	1847.51	37.70		

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый

7 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	135.82	1.20	101	95
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	71.10	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	94.50	0.00	701	71
Итого за Завтрак			416	13.13	14.47	48.93	388.42	2.47	
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй			100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	70	113
	Котлета рыбная любительская	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	272	83
	Каша пшеничная вязкая	130	5.63	7.74	24.80	131.90	0.90	331	67
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед			680	21.55	14.91	94.52	540.20	8.24	
Полдник									
	Запеканка из творога	100	16.80	17.64	16.73	297.50	0.42	251	114
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник			300	22.55	23.44	25.53	407.34	1.82	
Ужин									
	Омлет натуральный	50	4.5	7	1.2	84.8	0.20	187	181
	Рагу из овощей	150	3.00	8.03	12.80	121.10	11.50	91	134
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10

	Хлеб ржаной	10	0.60	0.12	3.34	17.40	0.00	704	47
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	196.90	0.00	703	106 (180 или 189)
Итого за ужин		450	12.77	20.15	70.86	489.20	11.74		
Итого за день		1946	71.30	73.10	256.63	1897.30	25.33		

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый

8 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	115
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	132.20	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		435	10.77	12.91	56.32	384.80	2.60		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Икра морковная	50	1.20	3.60	5.20	57.50	4.00	54	149
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	80	116
	Бифштекс	70	14.30	8.90	1.50	142.80	0.00	376	117
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	19.80	0.63	462	99
	Картофель отварной	130	2.50	6.40	16.51	132.60	18.10	136	105
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
Итого за Обед		690	23.62	24.44	78.27	624.90	27.17		
Полдник									
	Булочка Российская	70	4.30	5.00	35.80	203.00	0.00	457	118
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		250	9.52	9.50	44.44	298.40	2.34		
Ужин									
	Яйцо отварное	60	7.70	7.00	0.46	94.60	0.00	306	211
	Азу	170	13.80	14.80	17.60	270.80	7.50	370	175
	Сок овощной (готовый продукт)	180	0.54	0.18	27.40	122.40	1.80	537	217

	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
	Яблоки свежие	80	0.32	0.32	7.84	37.60	8.00	368	75
Итого за ужин		500	23.16	22.38	58.22	548.90	17.30		
Итого за день		1975	67.90	73.82	242.90	1910.00	61.80		

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый

9 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	169.10	1.30	101	87
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Сыр (порциями)	11	2.82	2.87	0.00	37.80	0.07	106	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	120.00	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		426	12.89	14.91	45.63	428.60	2.57		
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй		100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00		
Обед									
	Икра баклажанная	50	0.85	2.8	2.5	38.5	18	122	199
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Плов из птицы	220	16.8	17.7	39.8	377	1.4	411	119
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
Итого за Обед		690	23.67	24.62	97.47	699.40	27.32		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	6.90	11.62	10.00	171.80	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	12.82	17.52	19.00	284.14	3.03		
Ужин									
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	5.00	112	202 или 203
	Оладьи из печени	80	10.70	5.11	8.50	126.40	8.00	311	210
	Каша пшеничная вязкая	130	5.63	7.74	24.80	131.90	0.90	331	67
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	704	172
Итого за ужин		480	20.07	13.30	82.23	477.75	14.90		
Итого за день		1996	70.51	75.82	257.21	1991.70	30.44		

Рацион: ДОО _Сад 12 ч

10 день - пятница

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.40	16.11	2.80	195.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	239
	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	111	236
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		415	14.48	25.14	41.42	446.00	3.90		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00		
Обед									
	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.2	46	3.04	55	21
	Суп из овощей	180	2.70	3.20	11.00	83.20	11.30	66	120
	Зразы рыбные рубленые	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	350	213
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.20	119.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Обед		670	20.95	15.18	81.87	549.10	20.06		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	208.50	0.00	703	106 (180 или 189)
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		250	9.02	9.40	45.84	303.90	2.34		
Ужин									
	Лапшевник с творогом	130	8.61	7.80	22.00	191.80	0.30	226	123
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.62	4.30	1.40	46.12	0.03	451	145

	Бутерброд с сыром	30.5	4.60	6.50	6.73	104.04	0.07	3	183
	Кисель из плодов свежих	200	0.60	0.22	20.90	95.04	4.30	396	216
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	25	1.90	0.30	12.30	58.80	0.00	704	13
Итого за ужин		426	17.85	19.32	73.17	542.80	4.70		
Итого за день		1861	58.60	64.60	249.20	1809.84	40.20		
Среднее значение за период		1978	56.2	62.1	258.5	1872.2	48.7		

Для составления примерного цикличного меню использовались материалы из:

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.
- 4) "Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А., 2015 г.