

Основное меню

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

1 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	100	2.10	2.80	19.02	85.70	0.70	331	167
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	31.20	2.50	121	168
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	9.50	28.00	0.03	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		355	8.02	13.5	47.04	285.2	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									
	Салат из квашенной капусты с луком	40	0.53	1.99	2.2	29.7	7.6	17	148
	Рассольник ленинградский	150	1.23	3.2	9.8	72.8	4.61	64	8
	Жаркое по-домашнему	180	12.02	12.25	6.6	265.68	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	16.98	17.96	50.87	515.88	16.54		
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	60	2.50	3.70	21.30	121.00	0.00	561.623	14.15
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7
Итого за Полдник		225	3.40	3.90	39.00	201.50	3.50		
Итого за день		1235	28.80	35.76	146.22	1047.28	32.78		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	160	2.90	3.30	13.70	84.83	1.02	101	17
	Бутерброд с сыром	30	2.70	3.50	10.70	90.51	0.07	3	233
	Молоко кипяченное	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	10.80	10.68	36.52	278.34	3.09		
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 соленые (огурцы)	40	0.30	0.03	0.70	6.10	6.00	113	200 или 201
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.10	3.00	6.40	57.00	6.20	65	40
	Котлета рыбная любительская	50	3.30	1.80	3.10	83.00	0.50	272	23
	Картофельное пюре	110	2.31	3.52	15.00	101.20	3.74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	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	10.11	8.67	64.02	400.50	16.84		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	70	4.80	7.20	7.20	90.10	1.10	252	25
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Кефир	150	4.40	3.80	6.00	75.00	0.70	407	33
Итого за Полдник		240	9.70	12.40	15.00	182.44	1.93		
Итого за день		1225	31.01	32.15	124.85	905.98	32.90		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

3 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	2.75	3.34	12.80	82.35	1.00	101	28
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234
	Какао с молоком	150	2.35	2.40	18.80	71.50	1.00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			365	10.33	13.31	47.42	294.15	2.01	
Завтрак второй									
	Печенье (пряники, вафли)	30	0.30	1.00	20.80	124.70	0.00	703	140 (190 или 191)
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	65.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй			130	1.40	1.10	33.40	189.70	2.00	
Обед									
	Салат из свеклы. Горошек консервированный	40	0.70	2.00	2.30	29.13	2.90	22, 205	205, 206
	Суп картофельный с крупой ячневой	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	70	31
	Суфле из печени	50	9.95	8.90	6.70	132.60	7.50	407	128
	Капуста тушенная	120	2.20	3.71	4.70	97.60	20.40	354	182
	Кисель из плодов сушеных	150	0.23	0.00	23.33	102.00	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			550	16.88	17.98	62.20	509.23	31.32	
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	60	1.50	2.20	28.50	101.00	0.00	459	34
	Молоко кипяченое	150	4.40	3.80	7.20	79.50	2.00	534	16
Итого за Полдник			210	5.90	6.00	35.70	180.50	2.00	
Итого за день		1255	34.51	38.39	178.72	1173.58	37.33		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

4 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	2.72	3.40	12.40	82.60	1.00	101	37	
	Бутерброд с сыром	30	2.70	3.50	10.70	90.51	0.07	3	233	
	Чай с молоком	150	1.13	1.00	11.93	52.00	1.00	385	39, 45	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		350	7.35	7.98	39.95	248.61	2.07			
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 соленые (огурцы)	40	0.30	0.03	0.70	6.10	6.00	113	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	10.60	10.80	7.67	179.00	0.08	392, 443	126, 66	
	Соус молочный	20	0.64	1.50	2.01	21.50	0.13	333	26	
	Макаронные изделия отварные	110	3.40	0.41	17.40	107.50	0.01	306	153	
	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		570	19.07	16.26	63.58	506.40	16.76			
Полдник										
	Ленивые вареники с маслом	90	7.80	7.39	13.34	175.90	0.20	331	46	
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30	
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27	
Итого за Полдник		290	13.52	13.29	22.34	283.24	1.63			
Итого за день		1305	40.34	37.93	135.18	1082.95	29.93			

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	100	7.02	11.40	2.30	138.50	0.31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	31.20	2.50	121	168
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	32.00	0.04	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		355	9.53	18.61	31.99	298.70	2.86		
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	84.00	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	4.10	3.70	3.60	95.88	2.70	261	50
	Картофель отварной	110	1.70	2.90	14.00	102.20	15.30	136	130
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	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	10.90	12.81	70.85	469.48	21.94		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	30	0.30	1.00	20.80	124.70	0.00	703	140 (190 или 191)
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		210	5.52	5.50	28.00	214.70	1.30		
Итого за день		1235	26.25	37.02	146.04	1066.88	27.10		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

6 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107	
	Каша гречневая вязкая	100	2.60	3.44	16.30	91.15	0.70	331	53	
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	31.20	2.50	121	168	
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234	
	Чай с сахаром	150	0.05	0.01	9.50	28.00	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	8.52	14.14	44.32	290.65	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										
	Салат из квашенной капусты с луком	40	0.53	1.99	2.2	29.7	7.6	17	148	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.00	3.05	10.23	72.20	0.50	68	54	
	Печень по-строгановски	50	5.80	6.01	1.94	125.60	3.83	403, 452	42, 129	
	Макаронные изделия отварные	110	3.40	0.41	17.40	107.50	0.01	306	153	
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	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	13.83	11.78	70.59	488.20	12.34		
Полдник										
	Шанежка наливная с яйцом	60	1.50	2.20	28.50	101.00	0.00	459	34	
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7	
Итого за Полдник			235	2.40	2.40	46.20	181.50	3.50		
Итого за день			1225	25.15	28.72	170.42	1005.05	28.58		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

7 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	2.72	3.40	12.40	82.60	1.00	101	37
	Бутерброд с сыром	30	2.70	3.50	10.70	90.51	0.07	3	233
	Кофейный напиток с молоком	150	2.04	2.03	11.93	61.40	1.00	391	19
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			350	8.26	9.01	39.95	258.01	2.07	
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй			100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00	
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.30	0.03	0.70	6.10	6.00	113	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	3.30	1.80	3.10	83.00	0.50	272	23
	Каша пшеничная вязкая	120	2.52	3.36	22.82	122.40	0.83	331	1
	Кисель из плодов сушеных	150	0.23	0.00	23.33	102.00	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			550	10.77	7.22	76.19	456.00	12.35	
Полдник									
	Запеканка из творога	70	8.30	8.84	11.23	95.00	0.30	251	58
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник			270	14.02	14.74	20.23	202.34	1.73	
Итого за день			1270	33.35	31.07	151.57	1000.35	17.10	

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

8 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Суп молочный с крупой (пшено)	160	3.62	3.90	12.40	86.95	1.00	101	59	
	Бутерброд с сыром	30	2.70	3.50	10.70	90.51	0.07	3	233	
	Какао с молоком	150	2.35	2.40	18.80	71.50	1.00	388	29	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		350	9.47	9.88	46.82	272.46	2.07			
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										
	Икра морковная	40	1.00	2.84	4.20	46.00	3.20	54	166	
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	1.62	3.90	12.40	38.90	1.00	80	61	
	Бифштекс	60	7.32	6.62	1.30	144.92	0.00	376	127	
	Соус томатный	10	0.12	0.40	0.70	6.60	0.21	462	43	
	Картофель отварной	110	1.70	2.90	14.00	102.20	15.30	136	130	
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	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		570	15.58	17.10	76.34	515.32	20.11			
Полдник										
	Булочка Российская	60	1.30	3.00	37.80	161.00	0.00	457	62	
	Молоко кипяченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2	
Итого за Полдник		240	6.52	7.50	46.44	256.40	2.34			
Итого за день		1255	31.97	34.88	178.91	1088.88	36.80			

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

9 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107	
	Суп молочный с крупой (манка)	150	2.75	3.34	12.80	84.35	1.00	101	28	
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.03	11.93	61.40	1.00	306	19	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		365	10.38	12.94	40.55	286.05	2.01			
Завтрак второй										
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00	537	164	
Итого за Завтрак второй		100	0.30	0.10	15.20	84.00	1.00			
Обед										
	Салат из свеклы. Горошек консервированный	40	0.70	2.00	2.30	29.13	2.90	22, 205	205, 206	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.10	3.00	6.40	57.00	6.20	65	40	
	Плов из птицы	150	9.9	10.1	26.91	338.2	0.92	411	63	
	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		540	15.62	15.74	72.80	595.53	13.25			
Полдник										
	Запеканка из творога с морковью	70	4.80	7.20	7.20	90.10	1.10	252	25	
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30	
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27	
Итого за Полдник		270	10.52	13.10	16.20	197.44	2.53			
Итого за день		1275	36.82	41.88	144.75	1163.02	16.02			

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

10 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	100	7.02	11.40	2.30	138.50	0.31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0.64	3.12	2.70	31.20	2.50	121	168
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	32.00	0.04	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак			355	9.53	18.61	31.99	298.70	2.86	
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	1.03	2.04	9.20	59.30	9.42	66	65
	Зразы рыбные рубленые	50	3.80	1.80	3.10	82.45	0.50	350	212
	Картофельное пюре	110	2.31	3.52	15.00	101.20	3.74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0.30	0.00	23.88	77.50	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	11.96	10.64	75.24	465.65	17.10	
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	30	0.30	1.00	20.80	124.70	0.00	703	140 (190 или 191)
	Молоко кипяченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник			210	5.52	5.50	29.44	220.10	2.34	
Итого за день			1210	27.41	35.15	145.98	1029.15	31.80	

Среднее значение за период	1241	31.56	35.29	152.26	1056.31	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 _Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

1 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	120	2.52	3.36	25.82	122.40	0.83	331	1
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	0.80	3.90	4.37	43.00	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	32.00	0.04	391, 392	169
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		425	9.34	14.97	62.33	361.2	4.38		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10		
Обед									
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0.55	2.70	2.35	35.12	9.50	17	72
	Рассольник ленинградский	180	1.5	3.8	11.7	87.3	5.53	64	73
	Жаркое по-домашнему	220	13.5	14.17	11.6	365.28	1.34	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		690	20.3	21.4	69.6	690.6	20.27		
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	70	2.92	3.94	24.90	141.70	0.12	561.623	77.78
	Молоко кипяченое	200	5.74	5.00	9.50	104.94	2.34	534	155
Итого за Полдник		270	8.7	8.9	34.4	246.6	2.46		
Итого за день		1485	38.7	45.7	176.2	1348.4	30.01		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3.60	4.12	17.52	116.03	1.30	101	79
	Бутерброд с сыром	36	3.20	4.20	12.80	107.00	0.07	3	233
	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		446	13.3	13.4	44.7	351.47	3.71		
второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00		
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Котлета рыбная любительская	80	5.28	3.10	5.10	132.80	0.80	272	83
	Пюре картофельное	130	2.73	4.16	19.70	122.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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		680	14.29	11.43	81.27	540.30	18.14		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	7.10	10.68	16.50	128.77	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	12.82	16.58	25.50	236.11	3.03		
Итого за день		1526	40.85	41.81	161.31	1177.88	37.71		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

3 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.16	5.20	16.52	120.00	1.30	101	87
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	95.30	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		475	13.71	16.19	62.26	379.1	2.61		
Завтрак второй									
	Печенье (пряники, вафли)	60	0.52	2.52	41.25	296.50	0.00	703	106
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй		160	1.62	2.62	53.85	352.50	2.00		
Обед									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.95	2.53	2.74	40.50	2.90	22, 205	278
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	1.30	4.10	13.64	96.20	0.60	70	89
	Суфле из печени	80	10.47	10.30	12.50	212.16	12.90	407	90
	Капуста тушеная	150	2.75	4.45	10.87	121.90	25.50	354	91
	Кисель из плодов сушеных	180	0.27	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		710	19.26	21.82	87.61	683.36	42.90		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	2.10	3.15	39.12	125.30	0.00	459	93
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
Итого за Полдник		260	7.32	7.65	47.76	220.70	2.34		
Итого за день		1605	41.91	48.28	251.48	1635.66	49.87		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

4 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	3.06	3.82	16.35	93.50	1.20	101	137
	Бутерброд с сыром	36	3.20	4.20	12.80	107.00	0.07	3	233
	Чай с молоком	180	1.40	1.20	14.31	62.34	1.20	385	96, 60
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за Завтрак		416	9.18	9.42	53.30	309.84	2.47		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00		
Обед									
	Овощи натуральные соленные (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Щи из свежей капусты	180	1.20	3.50	4.50	54.50	13.23	82	82
	Суфле из отварной говядины	80	13.50	11.20	12.52	239.70	0.08	392, 333	98, 38
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	17.80	0.63	462	99
	Макаронные изделия отварные	130	3.90	0.48	22.52	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		710	24.12	17.15	86.91	647.10	22.85		
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	140	11.53	13.49	26.88	227.60	0.30	331	101
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		340	17.25	19.39	35.88	334.94	1.73		
Итого за день		1566	50.95	46.36	185.89	1341.88	39.59		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	120	10.46	17.11	2.80	208.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	0.80	3.90	4.37	43.00	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	233
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	15.00	45.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
Итого за		415	13.86	25.20	42.68	416.60	3.91		
второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	120	0.31	0.11	15.20	102.00	1.00	537	164
Итого за		120	0.31	0.11	15.20	102.00	1.00		
Обед									
	Икра свекольная	50	1.00	2.84	8.2	49	3.04	55	214
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1.20	3.70	12.30	76.60	0.54	86	103
	Рыба, тушенная с овощами	90	5.40	5.10	5.50	110.20	3.34	261	104
	Картофель отварной	130	2.00	3.40	16.51	120.70	18.10	136	105
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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	14.18	15.56	89.98	566.00	25.52		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	50	0.50	2.50	41.20	251.70	0.00	703	106
	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100.00	1.40	406	69
Итого за Полдник		250	6.30	7.50	49.20	351.70	1.40		
Итого за день		1475	34.65	48.37	197.06	1436.30	31.57		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

6 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3.43	3.5	0.23	43.3	0.00	306	107
	Каша гречневая вязкая	120	3.12	4.12	19.60	133.80	0.82	331	108
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	0.80	3.90	4.37	43.00	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	233
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	32.00	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	9.94	15.73	56.11	372.60	4.37		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00		
Обед									
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0.55	2.70	2.35	35.12	9.50	17	72
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.20	3.70	15.30	106.60	0.54	68	109
	Печень по-строгановски	80	10.10	10.50	6.10	183.44	6.12	403, 452	110, 159
	Макаронные изделия отварные	130	3.90	0.48	22.52	125.22	0.01	306	100
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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		670	19.63	17.82	90.43	642.58	16.67		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	80	2.10	3.15	39.12	125.30	0.00	459	93
	Сок фруктовый	180	0.92	0.21	18.20	83.10	3.60	407	36
Итого за Полдник		260	3.02	3.36	57.32	208.40	3.60		
Итого за день		1455	32.99	37.31	213.66	1273.58	35.08		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5ч

Сезон: холодный

7 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	3.06	3.82	16.35	93.50	1.20	101	137
	Бутерброд с сыром	36	3.20	4.20	12.80	107.00	0.07	3	233
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	78.10	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	94.50	0.00	701	71
Итого за Завтрак		416	10.68	10.65	53.30	373.10	2.47		
Завтрак второй									
	Сок овощной (готовый продукт)	120	0.31	0.11	15.20	102.00	1.00	537	164
Итого за Завтрак второй		120	0.31	0.11	15.20	102.00	1.00		
Обед									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.71	2.98	15.53	107.15	0.54	70	113
	Котлета рыбная любительская	80	5.28	3.10	5.10	132.80	0.80	272	83
	Каша пшеничная вязкая	130	2.73	3.64	27.80	131.90	0.90	331	67
	Кисель из плодов сушеных	180	0.27	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	14.61	10.29	100.90	608.75	8.24		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	11.15	12.63	21.33	135.70	0.42	251	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		300	16.87	18.53	30.33	243.04	1.85		
Итого за день		1516	42.470	39.580	199.730	1326.890	13.53		

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

8 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.20	16.52	141.80	1.30	101	115	
	Бутерброд с сыром	36	3.20	4.20	12.80	107.00	0.07	3	233	
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	95.30	1.30	388	88	
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10	
Итого за Завтрак		446	12.42	12.78	59.24	367.60	2.67			
Завтрак второй										
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154	
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00			
Обед										
	Икра морковная	50	1.20	3.60	5.20	57.50	4.00	54	149	
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1.94	4.68	14.87	46.70	0.54	80	116	
	Биштекс	70	8.54	7.82	2.50	185.30	0.00	376	117	
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	17.80	0.63	462	99	
	Картофель отварной	130	2.00	3.40	16.51	120.70	18.10	136	105	
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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		690	17.96	21.14	85.34	620.20	27.17			
Полдник										
	Булочка Российская	70	1.52	3.70	47.10	180.10	0.00	457	118	
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2	
Итого за Полдник		250	6.74	8.20	55.74	275.50	2.34			
Итого за день		1486	37.520	42.520	210.120	1313.30	44.97			

Рацион: ДОО _ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

9 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 (манка)	200	4.16	5.20	16.92	120.00	1.30	101	87
	Яйцо отварное	30	3.43	3.50	0.23	43.30	0.00	306	107
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	78.10	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
Итого за Завтрак		42	420	11.29	11.21	36.38	264.90	2.50	
Завтрак второй									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
Итого за Завтрак второй		1	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	
Обед									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.95	2.53	2.74	40.50	2.90	22, 205	278
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Плов из птицы	220	17.1	17.87	39.8	416.24	1.4	411	119
	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		6	690	24.07	24.72	94.21	728.04	15.62	
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	100	7.10	10.68	16.50	128.77	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.50	1.40	1.80	17.34	0.13	444	30
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
Итого за Полдник		30	300	12.82	16.58	25.50	236.11	3.03	
Итого за день			1510	49.28	52.61	168.69	1285.05	18.82	

Рацион: ДОО _Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

10 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак										
	Омлет натуральный	120	10.46	17.11	2.80	208.10	0.40	188	151	
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	0.80	3.90	4.37	43.00	3.50	121	68	
	Бутерброд с маслом	25	1.00	3.99	10.67	73.50	0.01	99	234	
	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	15.00	45.00	0.00	391, 392	70, 111	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71	
Итого за Завтрак		4	415	13.86	25.20	42.68	416.60	3.91		
Завтрак второй										
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00	368	154	
Итого за Завтрак второй		100	0.40	0.40	9.80	50.00	10.00			
Обед										
	Икра свекольная	50	1.00	2.84	8.2	49	3.04	55	214	
	Суп из овощей	180	1.20	2.44	11.00	71.15	11.30	66	120	
	Зразы рыбные рубленные	80	6.28	4.90	5.00	126.80	0.80	350	213	
	Пюре картофельное	130	2.73	4.16	19.70	122.60	4.42	339	84	
	Компот из сухофруктов	180	0.36	0.00	24.30	93.00	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		6	680	15.79	14.86	91.37	579.05	20.06		
Полдник										
	Печенье (пряники, вафли)	50	0.50	2.50	41.20	251.70	0.00	703	106 (180 или 189)	
	Молоко кипяченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534		
Итого за		230	5.72	7.00	49.84	347.1	2.34			
Итого за день		1425	35.77	47.46	193.69	1392.75	38.29			
Среднее значение за период		1505	40.51	45.00	195.78	1353.17	37.30			

Для составления примерного циклического 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.

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

| |

показатель	среднее значение за завтрак	% завтрака от суточной потребности 20%	среднее значение 2-ой завтрак	% 2-го завтрака от суточной потребности 5%
белки	9.22	21.95	0.47	1.12
жиры	12.87	27.37	0.38	0.81
углеводы	40.66	20.03	13.49	6.64
калорийность	281.09	20.08	70.99	5.07

среднее значение за обед	% обеда от суточной потребности 35%	среднее значение за полдник	% полдника от суточной потребности 15%
14.17	33.74	7.70	18.34
13.61	28.97	8.43	17.94
68.27	33.63	29.86	14.71
492.22	35.16	212.02	15.14

показатель	среднее значение за завтрак	% завтрака от суточной потребности 20%	среднее значение 2-ой завтрак	% 2-го завтрака от суточной потребности 5%
белки	11.76	21.78	0.57	1.06
жиры	15.48	25.79	0.53	0.89
углеводы	51.30	19.66	15.57	5.96
калорийность	361.30	20.07	91.25	5.07

среднее значение за обед	% обеда от суточной потребности 35%	среднее значение за полдник	% полдника от суточной потребности 15%
18.42	34.11	9.75	18.06
17.62	29.36	11.37	18.96
87.76	33.63	41.15	15.77
630.60	35.03	270.02	15.00