

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 1</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Макаронны запеченные с яйцом и сыром		1\130	7.73	8.77	20.11	191.66	420, 421 сб.реп.
	макаронные изделия	22		1.32	0.28	18.63	83.06	
	яйцо	24		2.74	2.48	0.15	33.90	
	молоко	28		0.50	0.34	1.31	10.30	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	сыр	12		3.16	3.19	0.00	42.00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Фрукты свежие	50	1\50	0.20	0.20	4.90	23.50	847 сб.реп.
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0.18	0.00	6.16	26.58	56 азб. пит.
	чай заварка	0.6		0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	лимон	6		0.18	0.00	0.16	2.58	
	вода	180		0.00	0.00	0.00	0.00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	120	1\120	0.55	0.12	12.10	65.45	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
Обед:								
	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		1\150	3.81	4.60	8.54	93.38	16 кар.раск.
	мясо говядина	19		1.41	0.49	0.00	10.08	
	яйцо	12		1.51	1.04	0.08	18.8	

	картофель	58		0.38	0.10	5.14	23.08	
	свекла	40		0.07	0.02	1.76	7.16	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	томат-паста	4		0.14	0.00	0.47	2.52	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	14.96	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	сметана	6		0.13	0.30	0.11	3.32	
	вода	110		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Гуляш в соусе		1\60	10.16	6.36	3.28	110.98	591 сб.рец.
	мясо говядина	66		9.56	3.32	0.00	68.40	
	морковь	6		0.04	0.00	0.22	1.07	
	лук	12		0.08	0.00	0.47	2.15	
	томат-паста	4		0.14	0.00	0.47	2.52	
	мука пшеничная	3		0.34	0.04	2.12	9.84	
	масло растительное	3		0.00	3.00	0.00	27.00	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Каша гречневая вязкая		1\110	3.27	2.64	18.38	96.20	681 сб.рец.
	крупа гречневая	27		3.26	0.16	18.36	73.80	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	вода	90		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Салат из свежей капусты с морковью		1\30	0.50	2.02	1.54	26.82	151 орг.дет.пит.
	капуста свежая	30		0.43	0.02	1.13	6.72	
	морковь	8		0.07	0.00	0.41	2.10	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	Компот из свежих фруктов		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34		0.09	0.09	2.24	10.70	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм

Итого за обед:				20.92	16.18	63.58	474.08	
Полдник:								
	Булочка с посыпкой		1\50	3.50	3.59	27.71	128.84	51 азбука питания
	мука пшеничная	29\1		2.94	0.14	21.96	72.46	
	молоко	15		0.26	0.18	0.70	5.51	
	яйцо	5		0.29	0.21	0.03	3.17	
	сахар	5		0.00	0.00	5.00	20.00	
	дрожжи	0.7		0.00	0.00	0.00	0.00	
	масло сливочное	2.5		0.01	2.06	0.02	18.70	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	Кисломолочный продукт	150	1\150	3.77	3.25	6.02	70.00	89 алгоритм
Итого за полдник:				7.27	6.84	33.73	198.84	
Итого за день:				38.39	36.40	150.42	1064.51	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 2</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша рисовая молочная		1\150	4.20	5.33	19.77	141.70	98 алгоритм
	молоко	125		3.14	2.70	5.16	58.33	
	крупа рисовая	15		1.05	0.15	11.59	48.32	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Какао на молоке		1\180	4.46	4.22	10.78	92.71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0.95	1.19	0.00	7.38	
	молоко	140		3.51	3.03	5.78	65.33	
	сахар	5		0.00	0.00	5.00	20.00	
	вода	35		0.00	0.00	0.00	0.00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	95	1\95	0.38	0.38	9.31	44.70	847 сб. рец.
<i>Итого за завтрак:</i>				10.58	14.22	49.70	363.51	
<i>Обед:</i>								
	Суп картофельный на мясном бульоне		1\150	4.19	5.36	5.93	116.13	200 сб. рец.
	мясо говядина	35		3.66	2.26	0.00	62.38	
	картофель	56		0.37	0.10	4.96	22.29	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	масло растительное	3		0.00	3.00	0.00	27.00	
	бульон	110		0.00	0.00	0.00	0.00	

	Рыба, тушеная в томате с овощами		1\60	8.93	4.49	3.33	89.72	486 сб. рец.
	рыба св/м минтай	104		8.42	0.47	0.00	38.52	
	морковь	30		0.22	0.02	1.87	8.54	
	лук	10		0.05	0.00	0.37	1.34	
	томат-паста	5		0.24	0.00	1.09	5.32	
	масло растительное	4		0.00	4.00	0.00	36.00	
	Картофельное пюре		1\110	2.63	3.55	15.91	106.60	694 сб. рец.
	картофель	115		1.78	0.35	14.50	68.50	
	молоко	28		0.84	0.72	1.39	15.70	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	Овощи порционные	42	1\40	0.28	0.04	0.76	4.40	59 орг.дет.пит.
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0.62	0.03	12.12	51.80	868 сб.рец.
	сухофрукты	12		0.62	0.03	6.12	27.80	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм
Итого за обед:				19.74	13.94	61.65	480.65	
Полдник:								
	Ленивые вареники с соусом сметанным		1\110\10	11.03	7.66	18.33	149.35	57 кар. раск., 45 аз. Пит.
	творог	68		8.07	2.86	1.34	63.64	
	мука	18		2.00	0.27	13.17	31.69	
	яйцо	6.5		0.74	0.67	0.04	9.08	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	для соуса:							
	сметана	10		0.16	0.97	0.42	5.15	
	мука	1		0.05	0.00	0.34	1.65	
	масло сливочное	0.5		0.00	0.41	0.00	3.74	
	Молоко кипяченое	150	1\150	3.77	3.25	6.02	70.00	94 алгоритм
Итого за полдник:				14.80	10.91	24.35	219.35	
Итого за день				45.12	39.07	135.70	1063.51	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 3</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша гречневая молочная		1\150	4.40	5.16	18.42	116.81	96 алгоритм
	крупa гречневая	15		1.38	0.09	10.45	26.42	
	молоко	120		3.01	2.59	4.95	55.99	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4.71	4.45	11.23	102.88	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1.45	1.64	0.86	22.22	
	молоко	130		3.26	2.81	5.37	60.66	
	сахар	5		0.00	0.00	5.00	20.00	
	вода	50		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Кондитерское изделие	20	1\20	0.64	0.56	14.06	64.00	120 алгоритм
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	110	1\110	0.50	0.10	10.10	60.00	94 алгоритм
<i>Итого за завтрак:</i>				11.79	14.56	63.65	428.09	
<i>Обед:</i>								
	Борщ летний со сметаной на м\б		1\150	3.04	5.94	8.98	95.06	170 сб. рец.
	мясо говядина	19		1.87	1.85	0.00	16.96	
	картофель	58		0.38	0.10	5.14	23.08	
	свекла	29		0.04	0.01	1.18	5.63	
	капуста свежая	20		0.28	0.01	0.75	4.48	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	

	перец сладкий	6		0.05	0.00	0.22	1.17	
	помидоры свежие	14		0.07	0.02	0.34	1.81	
	чеснок	1		0.05	0.00	0.26	1.19	
	сметана	6		0.13	0.30	0.11	3.32	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	14.96	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	вода	120		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Жаркое по-домашнему		1\160	11.53	7.32	12.34	191.46	118 орг.дец.пит.
	мясо говядина	66		9.56	3.32	0.00	94.93	
	картофель	147		1.78	0.35	11.25	58.95	
	морковь	12		0.07	0.00	0.45	2.14	
	лук	11		0.05	0.00	0.40	1.47	
	томат-паста	2		0.06	0.00	0.23	0.97	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	15.00	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	Салат из свежих огурцов с луком		1\40	0.30	2.03	1.19	24.26	55 сб.рец.
	огурцы свежие	37		0.24	0.03	0.66	3.85	
	лук	6		0.06	0.00	0.53	2.41	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	Компот из свежих фруктов		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34		0.09	0.09	2.24	10.70	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм
Итого за обед:				18.05	15.85	54.35	457.48	
Полдник:								
	Омлет натуральный		1\150	12.24	13.28	3.66	183.32	438 сб. рец.
	яйцо	97		11.07	10.02	0.60	137.01	
	молоко	65		1.16	0.78	3.04	23.91	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	Икра кабачковая	32	1\30	0.18	0.90	0.96	12.00	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный	14	1\14	1.00	0.10	6.49	34.00	120 алгоритм

	Чай с сахаром и лимоном		1\180	<i>0.18</i>	<i>0.00</i>	<i>6.16</i>	<i>26.58</i>	56 азб. пит.
	чай заварка	0.6		0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	лимон	6		0.18	0.00	0.16	2.58	
	вода	180		0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за полдник:				13.60	14.28	17.27	255.90	
Итого за день:				43.44	44.69	135.27	1141.47	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года .

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 4</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша манная молочная		1\150	3.46	5.39	20.39	147.36	97 алгоритм
	крупa манная	15		0.19	0.10	12.00	52.30	
	молоко	130		3.26	2.81	5.37	60.66	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Чай с сахаром		1\180	0.00	0.00	6.00	24.00	94 алгоритм
	чай заварка	0.6		0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	180		0.00	0.00	0.00	0.00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	95	1/95	0.38	0.38	9.31	44.70	847 сб. рец.
<i>Итого за завтрак:</i>				5.38	10.06	45.54	300.46	
<i>Обед:</i>								
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне		1\150	5.07	5.06	12.26	109.05	94 орг.дет.пит.
	мясо птицы	25		2.55	2.15	0.00	30.48	
	картофель	58		0.38	0.10	5.14	23.08	
	горох лущеный	8		1.52	0.12	4.61	17.85	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	14.96	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	хлеб пшеничный	10		0.45	0.04	1.53	9.22	

	Пирожок с яблоками печеный		1\60	3.11	3.16	30.84	148.23	131 орг.дет.пит.
	мука пшеничная	27\1		2.62	0.17	21.22	79.24	
	молоко	13		0.15	0.09	0.66	4.16	
	яйцо	4		0.23	0.16	0.02	2.53	
	сахар	2		0.00	0.00	2.00	8.00	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	15.00	
	дрожжи	0.8		0.01	0.00	0.00	0.08	
	для начинки:							
	яблоки свежие	37		0.09	0.09	4.43	20.22	
	сахар	2.5		0.00	0.00	2.50	10.00	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4.71	4.45	11.23	102.88	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1.45	1.64	0.86	22.22	
	молоко	130		3.26	2.81	5.37	60.66	
	сахар	5		0.00	0.00	5.00	20.00	
	вода	50		0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за полдник:				7.82	7.61	42.07	251.11	
Итого за день:				34.13	31.01	167.32	1060.37	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 5</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком		100\20	10.02	6.39	17.05	169.13	42 азб. Пит.
	творог	70		8.31	2.95	1.38	65.51	
	макаронные изделия	8		0.48	0.10	4.60	21.20	
	яйцо	6.5		0.64	0.67	0.04	9.08	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	сметана	4		0.05	0.15	0.05	1.66	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	хлеб пшеничный	2		0.08	0.00	0.30	1.84	
	сгущенное молоко	20		0.56	0.04	7.66	35.44	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Фрукты свежие	30	1\30	0.12	0.12	2.94	14.10	847 сб.реп.
	Какао на молоке		1\180	4.46	4.22	10.78	92.71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0.95	1.19	0.00	7.38	
	молоко	140		3.51	3.03	5.78	65.33	
	сахар	5		0.00	0.00	5.00	20.00	
	вода	35		0.00	0.00	0.00	0.00	
<i>2-ой завтрак</i>								
	Сок фруктовый	110	1\110	0.50	0.10	10.10	60.00	94 алгоритм
<i>Итого за завтрак:</i>				16.64	15.12	50.71	420.34	
<i>Обед:</i>								

	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1\150	1.58	3.04	12.91	68.96	112 методич.сб. 1066 сб.рец.
	картофель	52		0.34	0.09	4.60	20.69	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	14.96	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	бульон	110		0.00	0.00	0.00	0.00	
	для лапши:							
	мука пшеничная	10		0.90	0.18	7.32	17.95	
	яйцо	3		0.17	0.12	0.01	1.90	
	вода	2		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Куриные оладьи		1\60	10.61	12.71	9.46	197.84	113 методич.сб.
	мясо птицы	85		9.78	9.20	0.00	125.26	
	кефир	12		0.39	0.30	0.70	7.06	
	лук	10		0.15	0.00	0.86	3.87	
	яйцо	5		0.29	0.21	0.03	3.17	
	крахмал	7.5		0.00	0.00	7.87	31.48	
	масло растительное	3		0.00	3.00	0.00	27.00	
	Рагу из овощей		1\120	3.33	3.45	14.85	96.59	321 сб.рец.
	картофель	69		0.67	0.11	6.97	26.56	
	капуста свежая	50		0.55	0.04	1.69	8.84	
	морковь	12		0.13	0.01	0.69	3.50	
	лук	6		0.07	0.01	0.41	2.05	
	перец сладкий	6		0.05	0.00	0.22	1.17	
	кабачки\баклажаны	22		0.09	0.04	0.69	3.60	
	фасоль	28		1.58	0.00	3.44	17.96	
	чеснок	1		0.05	0.00	0.26	1.19	
	томат-паста	4		0.14	0.00	0.47	2.52	
	масло сливочное	1.5		0.00	1.24	0.01	11.20	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	Компот из свежих фруктов		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34		0.09	0.09	2.24	10.70	

	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм
Итого за обед:				18.70	19.76	69.06	510.09	
Полдник:								
	Кондитерское изделие	50	1\50	1.60	1.40	37.40	163.15	120 алгоритм
	Чай с молоком		1\150	3.26	2.81	11.37	84.66	95 алгоритм
	чай заварка	0.5		0.00	0.00	0.00	0.00	
	молоко	130		3.26	2.81	5.37	60.66	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за полдник:				4.86	4.21	48.77	247.81	
Итого за день:				40.20	39.09	168.54	1178.24	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 6</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша гречневая с соусом красным		1\95\15	3.06	3.30	16.88	100.59	384, 759 сб.рец.
	крупa гречневая	23		2.83	0.10	15.64	63.60	
	масло сливочное	3		0.01	2.19	0.02	22.40	
	вода	75		0.00	0.00	0.00	0.00	
	для соуса:							
	морковь	3		0.01	0.00	0.10	0.35	
	лук	3		0.01	0.00	0.11	0.50	
	томат-пастa	3		0.09	0.00	0.33	1.45	
	мука пшеничная	1		0.11	0.01	0.68	3.29	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	Икра кабачковая	42	1\40	0.24	1.20	1.29	16.00	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный с масло, сыром		20\5\12	4.24	6.21	9.84	116.93	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	сыр	12		2.70	1.92	0.00	32.53	
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0.18	0.00	6.16	26.58	56 азб. пит.
	чай заварка	0.6		0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	лимон	6		0.18	0.00	0.16	2.58	
	вода	180		0.00	0.00	0.00	0.00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	95	1\95	0.38	0.38	9.31	44.70	847 сб. рец.

Итого за завтрак:				8.10	11.09	43.48	304.80	
Обед:								
	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		1\150	3.55	6.02	8.67	105.65	176 сб. рец.
	мясо говядина	19		1.88	1.94	0.00	19.03	
	картофель	58		0.38	0.10	5.14	23.08	
	капуста	23		0.19	0.02	0.23	5.38	
	свекла	22		0.03	0.01	0.18	4.63	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	перец сладкий	6		0.05	0.00	0.22	1.17	
	фасоль	12		0.50	0.00	0.97	7.28	
	томат-паста	5		0.17	0.00	0.58	3.15	
	чеснок	1		0.05	0.00	0.26	1.19	
	сметана	6		0.13	0.30	0.11	3.32	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	14.96	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	бульон	120		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Мясо тушеное		1\60	10.03	5.36	4.08	139.40	586 сб.рец.
	мясо говядины	66		12.09	5.81	0.00	104.58	
	морковь	12		0.08	0.00	0.47	2.15	
	лук	12		0.08	0.00	0.47	2.15	
	томат-паста	4		0.14	0.00	0.47	2.52	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	мука пшеничная	3		0.23	0.04	2.56	10.00	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Макаронные изделия с маслом		1\60	1.15	2.43	16.10	94.08	414 сб. рец.
	макаронные изделия	19		1.14	0.24	16.08	71.68	
	масло сливочное	3		0.01	2.19	0.02	22.40	
	Капуста тушеная		1\50	1.08	2.55	3.33	41.44	68 алгоритм
	капуста свежая	65		0.99	0.12	2.84	16.56	

	морковь	8		0.03	0.00	0.20	0.87	
	лук	7		0.03	0.00	0.18	1.03	
	томат	1		0.03	0.00	0.11	0.48	
	масло растительное	2.5		0.00	2.50	0.00	22.50	
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0.62	0.03	12.12	51.80	868 сб.рец.
	сухофрукты	12		0.62	0.03	6.12	27.80	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм
Итого за обед:				19.52	16.86	67.90	544.37	
Полдник:								
	Булочка домашняя		1\50	3.54	3.59	27.71	135.28	51 азб.пит.
	мука пшеничная	29\1		2.94	0.14	21.96	78.90	
	молоко	15		0.26	0.18	0.70	5.51	
	яйцо	5		0.33	0.21	0.03	3.17	
	сахар\ для отделки	4\1		0.00	0.00	5.00	20.00	
	дрожжи	0.7		0.00	0.00	0.00	0.00	
	масло сливочное	2.5		0.01	2.06	0.02	18.70	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	Кисломолочный продукт	180	1\180	4.35	3.75	7.20	81.00	89 алгоритм
Итого за полдник:				7.89	7.34	34.91	216.28	
Итого за день:				35.51	35.29	146.29	1065.45	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 7</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша пшеничная молочная		1\150	4.42	5.37	21.18	131.45	98 алгоритм
	крупa пшеничная	15		1.15	0.08	12.79	36.39	
	молоко	130		3.26	2.81	5.37	60.66	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Фрукты свежие	30	1\30	0.12	0.12	2.94	14.10	847 сб.рец.
	Кофейный напиток на молоке		1\150	4.71	4.45	11.23	102.88	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1.45	1.64	0.86	22.22	
	молоко	130		3.26	2.81	5.37	60.66	
	сахар	5		0.00	0.00	5.00	20.00	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	110	1\110	0.50	0.10	10.10	60.00	94 алгоритм
<i>Итого за завтрак:</i>								
<i>Обед:</i>								
	Суп с зеленым горошком и яйцом		1\150	4.53	6.46	7.16	106.76	59 алгоритм
	мясо говядина	19		1.97	1.35	0.00	19.03	

	картофель	58		0.38	0.10	5.14	23.08	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	перец сладкий	6		0.05	0.00	0.22	1.17	
	горошек зеленый	15		0.32	0.02	0.63	3.90	
	яйцо	12		1.51	1.04	0.08	18.8	
	сметана	6		0.13	0.30	0.11	3.32	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	15.00	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	вода	110		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		1\160	9.72	11.60	13.73	206.80	14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.
	мясо говядина	66		9.56	3.32	0.00	94.93	
	крупа рисовая	6		0.41	0.05	4.63	10.69	
	капуста	144		2.01	0.32	6.19	32.25	
	лук	8		0.09	0.01	0.64	3.41	
	масло растительное	3		0.00	3.00	0.00	27.00	
	для соуса:							
	томат-паста	3		0.09	0.00	0.23	1.35	
	сметана	13		0.28	1.62	0.43	17.51	
	мука	2		0.22	0.02	1.60	5.66	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	14.00	
	Овощи порционные	42	1\40	0.28	0.04	0.76	4.40	59 орг.дет.пит.
	Компот из свежих фруктов		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34		0.09	0.09	2.24	10.70	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм
Итого за обед:				17.71	18.66	53.49	464.66	

Полдник:								
	Пудинг из творога со сгущенным молоком		95\20	11.56	5.34	26.06	179.87	467 сб. рец.
	творог	72		8.54	3.03	1.42	67.38	
	мука	15		1.66	0.22	10.98	22.74	
	яйцо	5		0.29	0.21	0.03	3.17	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	курага	10		0.51	0.02	5.09	23.14	
	масло сливочное	1		0.00	0.82	0.00	7.00	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	молоко сгущенное	20		0.56	0.04	5.54	35.44	
	Кисломолочный продукт	150	1\150	3.77	3.25	6.02	70.00	89 алгоритм
Итого за полдник:				15.33	8.59	32.08	249.87	
Итого за день:				44.33	41.58	140.86	1107.36	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 8</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша из крупы геркулес молочная		1\150	4.19	5.59	18.61	122.40	96 алгоритм
	крупa геркулесовая	15		0.67	0.08	9.81	22.67	
	молоко	140		3.51	3.03	5.78	65.33	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Какао на молоке		1\180	4.46	4.22	10.78	92.71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0.95	1.19	0.00	7.38	
	молоко	140		3.51	3.03	5.78	65.33	
	сахар	5		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	35		0.00	0.00	0.00	0.00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	95	1\95	0.38	0.38	9.31	44.70	847 сб.рец.
<i>Итого за завтрак:</i>				10.57	14.48	48.54	344.21	
<i>Обед:</i>								
	Щи из свежей капусты		1\150	2.88	5.95	7.67	84.32	187 сб.рец
	мясо говядины	19		1.95	1.35	0.00	12.49	
	картофель	58		0.38	0.10	5.14	23.08	
	капуста	36		0.06	0.00	0.38	1.79	
	морковь	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	лук	10		0.07	0.00	0.45	2.00	
	перец сладкий	6		0.05	0.00	0.22	1.17	
	томат-паста	5		0.08	0.00	0.45	1.94	
	чеснок	1		0.05	0.00	0.24	1.19	

	сметана	6		0.12	1.20	0.18	12.24	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	10.79	
	масло растительное	2		0.01	1.65	0.01	14.96	
	бульон	120		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Бефстроганов в томатном соусе		1\60	9.53	8.23	2.66	132.35	89 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядина	76		9.20	7.20	0.00	114.47	
	морковь	3		0.01	0.00	0.10	0.35	
	лук	3		0.01	0.00	0.11	0.50	
	томат-паста	3		0.09	0.00	0.33	1.45	
	мука	2		0.22	0.03	2.12	6.58	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	Каша пшеничная вязкая		1\110	3.27	2.64	18.38	96.20	681 сб. рец.
	крупа пшеничная	27		3.26	0.16	18.36	73.80	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	вода	90		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Салат из свежих помидор с луком		1\40	0.25	2.06	1.45	25.24	58 сб.рец.
	помидоры	34		0.19	0.06	0.92	4.83	
	лук	6		0.06	0.00	0.53	2.41	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0.62	0.03	12.12	51.80	868 сб.рец.
	сухофрукты	12		0.62	0.03	6.12	27.80	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм
Итого за обед:				19.64	19.38	65.88	501.91	
Полдник:								
	Картофель запеченный в сметанном соусе		1\130	2.56	3.88	15.40	116.76	346, 798 сб. рец.
	картофель	149		1.10	0.26	13.18	59.30	
	лук	18		0.24	0.00	1.43	6.45	
	мука пшеничная	2		0.22	0.00	0.36	5.58	
	сметана	13		0.28	1.62	0.43	17.51	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 9</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Омлет натуральный		1\150	12.24	13.28	3.66	183.32	438 сб.рец.
	яйцо	97		11.07	10.02	0.60	137.01	
	молоко	65		1.16	0.78	3.04	23.91	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	Овощи порционные	42	1\40	0.28	0.04	0.76	4.40	59 орг.дет.пит.
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Чай с сахаром		1\150	0.00	0.00	6.00	24.00	94 алгоритм
	чай заварка	0.6		0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	150		0.00	0.00	0.00	0.00	
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	120	1\120	0.55	0.12	12.10	65.45	94 алгоритм
<i>Итого за завтрак:</i>								
<i>Обед:</i>								
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		1\150	8.52	2.75	6.41	77.79	204,471 сб.рец.
	рыба св\м минтай	103		7.61	0.00	0.00	23.42	
	картофель	60		0.39	0.10	5.31	23.87	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	крупя перловая	6		0.35	0.00	0.12	1.88	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	14.96	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	вода	110		0.00	0.00	0.00	0.00	

	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		1\65	10.42	10.47	6.00	165.51	608, 759 сб.рец.
	мясо говядина	60		9.55	6.34	0.00	104.58	
	лук	10		0.05	0.00	0.49	1.34	
	молоко	10		0.11	0.06	0.59	2.96	
	хлеб пшеничный	5		0.38	0.04	2.58	11.75	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	для соуса:							
	морковь	3		0.01	0.00	0.21	0.35	
	лук	3		0.01	0.00	0.22	0.50	
	томат-паста	3		0.09	0.00	0.44	1.45	
	мука	2		0.22	0.03	1.47	6.58	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	Картофель отварной		1\110	1.10	2.73	13.11	81.30	692 сб.рец.
	картофель	148		1.09	0.25	13.09	58.90	
	масло сливочное	3		0.01	2.48	0.02	22.40	
	Икра свекольная или баклажанная или кабачковая							
	для икры из свеклы		1\40	0.52	1.83	2.96	30.93	126 сб.рец
	свекла	48		0.41	0.01	2.16	10.66	
	лук	5		0.05	0.00	0.32	1.64	
	томат-паста	2		0.06	0.00	0.22	0.96	
	чеснок	1		0.05	0.00	0.26	1.19	
	масло сливочное	1		0.00	0.82	0.00	7.48	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	для икры из баклажан		1\40	0.57	1.86	2.53	29.60	118 сб.рец.
	баклажаны	36		0.37	0.03	1.40	7.44	
	лук	5		0.05	0.00	0.32	1.64	
	помидоры	6		0.03	0.01	0.14	0.75	
	морковь	8		0.07	0.00	0.41	2.10	
	чеснок	1		0.05	0.00	0.26	1.19	
	масло сливочное	1		0.00	0.82	0.00	7.48	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	для икры из кабачков		1\40	0.34	1.93	2.33	28.46	119 сб.рец.
	кабачки	44		0.21	0.10	1.61	8.40	

	лук	5		0.05	0.00	0.32	1.64	
	помидоры	6		0.03	0.01	0.14	0.75	
	чеснок	1		0.05	0.00	0.26	1.19	
	масло сливочное	1		0.00	0.82	0.00	7.48	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	Компот из свежих фруктов		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34		0.09	0.09	2.24	10.70	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм
Итого за обед:				23.74	18.34	60.32	502.23	
Полдник:								
	Пирожок с творогом		1\60	5.82	3.97	26.84	141.29	1052,1095 сб.рец
	мука\ на подпыл	29\1		2.94	0.14	21.22	72.46	
	молоко	15		0.26	0.18	0.70	5.51	
	яйцо	4		0.23	0.16	0.02	2.53	
	сахар	2		0.00	0.00	2.00	8.00	
	дрожжи	0.8		0.01	0.00	0.00	0.08	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	15.00	
	для начинки:							
	творог	20		2.37	0.84	0.39	18.71	
	сахар	2.5		0.00	0.00	2.50	10.00	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4.71	4.45	11.23	102.88	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2		1.45	1.64	0.86	22.22	
	молоко	130		3.26	2.81	5.37	60.66	
	сахар	5		0.00	0.00	5.00	20.00	
	вода	50		0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за полдник:				10.53	8.42	38.07	244.17	
Итого за день:				48.88	44.49	130.75	1107.97	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 10								
Завтрак:								
	Суп молочный с вермишелью		1\150	3.93	5.31	17.70	136.59	101 алгоритм
	макаронные изделия	11		0.66	0.14	9.31	41.53	
	молоко	130		3.26	2.81	5.37	60.66	
	сахар	3		0.00	0.00	3.00	12.00	
	масло сливочное	3		0.01	2.36	0.02	22.40	
	вода	20		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1.54	4.29	9.84	84.40	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.80	47.00	
	масло сливочное	5		0.02	4.13	0.04	37.40	
	Какао на молоке		1\180	4.46	4.22	10.78	92.71	89 алгоритм
	какао порошок	1		0.95	1.19	0.00	7.38	
	молоко	140		3.51	3.03	5.78	65.33	
	сахар	5		0.00	0.00	5.00	20.00	
	вода	35		0.00	0.00	0.00	0.00	
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	95	1\95	0.38	0.38	9.31	44.70	847 сб.рец.
Итого за завтрак:				10.31	14.20	47.63	358.40	
Обед:								
	Суп с клецками на курином бульоне		1\150	2.00	3.14	13.26	70.56	213,1065 сб рец.
	картофель	56		0.37	0.10	4.96	22.29	
	морковь	10		0.06	0.00	0.38	1.79	
	лук	10		0.10	0.00	0.59	2.67	
	масло сливочное	1		0.00	0.82	0.00	7.48	
	масло растительное	1		0.00	1.00	0.00	9.00	
	бульон	110		0.00	0.00	0.00	0.00	
	для клецок:							
	мука пшеничная	10		1.10	0.15	7.32	15.16	

	масло сливочное	1		0.00	0.82	0.00	7.48	
	яйцо	3		0.37	0.25	0.01	4.69	
	вода	15		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Плов с куриным мясом		1\120	6.25	6.89	22.93	172.43	114 методич.сб.
	мясо птицы	60		4.29	2.98	0.00	77.05	
	крупа рисовая	26		1.64	0.24	20.09	49.34	
	морковь	22		0.15	0.01	1.36	6.25	
	лук	16		0.16	0.01	1.47	6.79	
	вода	55		0.00	0.00	0.00	0.00	
	масло сливочное	2		0.01	1.65	0.01	15.00	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	Капуста тушенная		1\40	0.68	2.12	2.02	31.02	68 алгоритм
	капуста свежая	53		0.62	0.12	1.53	11.01	
	морковь	6		0.02	0.00	0.20	0.70	
	лук	5		0.01	0.00	0.18	0.83	
	томат-паста	1		0.03	0.00	0.11	0.48	
	масло растительное	2		0.00	2.00	0.00	18.00	
	Кисель из кураги		1\150	0.62	0.03	19.99	83.28	874 сб.рец.
	курага	12		0.62	0.03	6.12	27.80	
	сахар	6		0.00	0.00	6.00	24.00	
	крахмал	7.5		0.00	0.00	7.87	31.48	
	вода	160		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	121 алгоритм
Итого за обед:				12.64	12.65	81.80	469.29	
Полдник:								
	Яйцо отварное	45	1\41	5.08	4.60	0.28	63.80	112 алгоритм
	Салат из свеклы и зеленого горошка		1\40	0.65	3.03	3.06	42.34	152 ор.пит.
	свекла	35		0.37	0.52	2.16	13.94	
	горошек зеленый	11		0.23	0.01	0.46	3.90	
	лук	5		0.05	0.00	0.44	2.00	
	растительное масло	2.5		0.00	2.50	0.00	22.50	
	Хлеб ржаной	20	1\20	1.12	0.22	9.90	46.00	121 алгоритм
	Чай с сахаром		1\180	0.00	0.00	6.00	24.00	94 алгоритм
	чай заварка	0.5		0.00	0.00	0.00	0.00	

	сахар	6		0.00	0.00	6.01	24.04	
	вода	180		0.00	0.00	0.00	0.00	
	Кондитерское изделие	20	1\20	0.64	0.56	14.06	64.00	120 алгоритм
Итого за полдник:				7.49	8.41	33.30	240.14	
Итого за день:				30.44	35.26	162.73	1067.83	
Итого за 10 дней:				395.02	384.90	1492.33	10951.76	
Среднее за 10 дней:				39.50	38.49	149.23	1095.18	

Используемая литература:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: методические материалы и рекомендации авт., составитель И.Я.Конь, Л.И.Басова, С.А.Дмитриева, Л.Я.Каневская, М.М.Цапенко. Под общ. ред. Академика РАЕН, д.м.н., проф И.Я.Коня-2006
2. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Практическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений под редакцией Н.В. Злобина, Н.А.Киселева, Краснодар 2007 г.
3. Азбука питания методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская-2002 г
4. Сборник карточек-раскладок блюд ежедневного рациона питания- Анапа 2001г. Составлялось с использованием рекомендаций «Настольной книги медсестры детского сада В.Н.Обижствет, В.Н.Касаткиной, С.М.Чечекрышиной» издание «Линка-Пресс», Москва, 1998 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: в учебных заведениях/Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО "Издательство Арий" 2010 г.
6. Материалы из опыта работы системы дошкольного образования Краснодарского края (Методический сборник по дошкольному образованию), авт., состовительТ.П.Хлопова, Н.П.Легких, И.Н.Гусарова, С.К.Фоменко- Краснодар 2005г.
7. Для расчета химического состава и энергетической ценности некоторых блюд использован справочник "Химический состав российских пищевых продуктов", профессора И.М. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, 2002 г.

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

			Хлеб пшеничный					Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
--	--	--	----------------	--	--	--	--	----------------	--	----------------