

## Основное меню

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>385</b>	<b>10.67</b>	<b>16.95</b>	<b>44.57</b>	<b>411.13</b>	<b>3.25</b>		
<b>Завтрак второй</b>	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.2	46	3.04	55	21
	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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>21.83</b>	<b>24.40</b>	<b>52.64</b>	<b>520.54</b>	<b>9.15</b>		
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>4.40</b>	<b>3.90</b>	<b>38.70</b>	<b>211.50</b>	<b>3.50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>37.3</b>	<b>45.65</b>	<b>145.22</b>	<b>1187.87</b>	<b>25.4</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	160	3.90	4.13	13.22	161.41	1.02	101	17
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	102.51	0.07	3	18
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>13.60</b>	<b>14.41</b>	<b>31.97</b>	<b>366.92</b>	<b>3.09</b>		
Завтрак второй	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы, капуста)	40	0.41	0.04	1.40	8.00	6.00	113	174 или 193
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>13.12</b>	<b>10.00</b>	<b>58.14</b>	<b>377.40</b>	<b>16.84</b>		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>9.90</b>	<b>13.32</b>	<b>14.80</b>	<b>217.44</b>	<b>1.93</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>37.02</b>	<b>38.13</b>	<b>114.22</b>	<b>1006.46</b>	<b>31.36</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

## 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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11.95</b>	<b>14.21</b>	<b>42.65</b>	<b>363.20</b>	<b>2.01</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	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	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>130</b>	<b>3.40</b>	<b>3.10</b>	<b>38.40</b>	<b>180.70</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек консервированный	40	0.50	1.30	2.50	23.13	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	8.40	3.90	4.70	89.60	7.50	407	128
	Капуста тушенная	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>17.37</b>	<b>12.89</b>	<b>60.40</b>	<b>448.23</b>	<b>31.32</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>9.90</b>	<b>6.00</b>	<b>35.70</b>	<b>235.50</b>	<b>2.00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1255</b>	<b>42.62</b>	<b>36.20</b>	<b>177.15</b>	<b>1227.63</b>	<b>37.33</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3.62	3.90	12.40	153.10	1.00	101	37
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	142.51	0.07	3	18
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>340</b>	<b>10.05</b>	<b>11.38</b>	<b>35.88</b>	<b>402.80</b>	<b>2.07</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>		
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы, капуста)	40	0.41	0.04	1.40	8.00	6.00	113	174
	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	80	3.40	0.41	17.40	87.00	0.01	306	133
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>23.38</b>	<b>16.67</b>	<b>60.72</b>	<b>481.50</b>	<b>13.93</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>18.55</b>	<b>15.52</b>	<b>21.14</b>	<b>297.74</b>	<b>1.60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>52.38</b>	<b>43.97</b>	<b>127.14</b>	<b>1226.74</b>	<b>27.10</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

## 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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>11.12</b>	<b>20.85</b>	<b>25.72</b>	<b>406.33</b>	<b>2.86</b>		
Завтрак второй	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>14.90</b>	<b>15.71</b>	<b>67.27</b>	<b>470.10</b>	<b>21.94</b>		
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>206</b>	<b>7.22</b>	<b>7.10</b>	<b>26.54</b>	<b>198.42</b>	<b>1.30</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1206</b>	<b>33.64</b>	<b>44.06</b>	<b>128.84</b>	<b>1119.55</b>	<b>35.60</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

## 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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10.93</b>	<b>17.39</b>	<b>39.95</b>	<b>398.03</b>	<b>3.24</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из квашенной капусты с луком	40	0.64	4.04	1.2	43.6	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	8.10	6.21	1.94	95.90	3.83	403, 452	42, 129
	Макаронные изделия отварные	90	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
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17.09</b>	<b>14.12</b>	<b>69.91</b>	<b>476.20</b>	<b>12.34</b>		
<b>Полдник</b>									
	Пирожки печенные с повидлом	60	3.60	3.20	36.60	190.00	0.10	561	161
	Сок фруктовый	175	0.90	0.20	17.70	80.50	3.50	407	7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>4.50</b>	<b>3.40</b>	<b>54.30</b>	<b>270.50</b>	<b>3.60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>32.92</b>	<b>35.31</b>	<b>173.47</b>	<b>1189.43</b>	<b>28.68</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3.62	3.90	12.40	153.10	1.00	101	37
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	142.51	0.07	3	18
	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>11.32</b>	<b>12.41</b>	<b>35.88</b>	<b>392.51</b>	<b>2.07</b>			
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>			
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы, капуста)	40	0.41	0.04	1.40	8.00	6.00	113	174 или 193
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>16.36</b>	<b>11.01</b>	<b>76.89</b>	<b>491.80</b>	<b>12.35</b>			
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога	60	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
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>17.05</b>	<b>17.64</b>	<b>20.03</b>	<b>160.84</b>	<b>1.70</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>45.83</b>	<b>41.20</b>	<b>145.40</b>	<b>1101.15</b>	<b>18.12</b>			

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3.62	3.90	12.40	145.90	1.00	101	59
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>8.12</b>	<b>10.71</b>	<b>42.42</b>	<b>362.90</b>	<b>2.01</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>		
<b>Обед</b>									
	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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>23.00</b>	<b>20.60</b>	<b>72.76</b>	<b>507.80</b>	<b>20.11</b>		
<b>Полдник</b>									
	Булочка Российская	60	4.30	5.00	35.30	203.00	0.00	457	62
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>9.52</b>	<b>9.50</b>	<b>43.94</b>	<b>298.40</b>	<b>2.34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>41.04</b>	<b>41.21</b>	<b>168.43</b>	<b>1213.80</b>	<b>33.96</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

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	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	102.51	0.07	3	18
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>15.15</b>	<b>15.91</b>	<b>36.11</b>	<b>370.71</b>	<b>2.07</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек консервированный	40	0.50	1.30	2.50	23.13	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16.92</b>	<b>16.04</b>	<b>75.97</b>	<b>516.73</b>	<b>10.42</b>		
<b>Полдник</b>									
	Булочка "Веснушка"	60	4.70	3.70	34.20	189.00	0.00	578	194
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9.92</b>	<b>8.20</b>	<b>41.40</b>	<b>279.00</b>	<b>1.30</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>43.89</b>	<b>46.07</b>	<b>140.68</b>	<b>1175.88</b>	<b>17.02</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка Ясли 10ч

Сезон: холодный

**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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>11.12</b>	<b>20.85</b>	<b>25.72</b>	<b>374.43</b>	<b>2.85</b>			
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>			
<b>Обед</b>									
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>15.54</b>	<b>12.56</b>	<b>68.66</b>	<b>451.20</b>	<b>17.10</b>			
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>206</b>	<b>7.22</b>	<b>7.10</b>	<b>27.98</b>	<b>203.82</b>	<b>2.34</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1176</b>	<b>34.30</b>	<b>40.91</b>	<b>131.70</b>	<b>1074.20</b>	<b>31.80</b>			
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1242</b>	<b>44.23</b>	<b>41.4</b>	<b>145.5</b>	<b>1153.6</b>	<b>27.6</b>			

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: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>13.22</b>	<b>19.59</b>	<b>58.22</b>	<b>461.10</b>	<b>4.40</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>33.52</b>	<b>31.22</b>	<b>81.07</b>	<b>739.50</b>	<b>18.23</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>10.06</b>	<b>8.84</b>	<b>53.42</b>	<b>332.94</b>	<b>2.46</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>57.2</b>	<b>60.05</b>	<b>202.51</b>	<b>1580.54</b>	<b>35.09</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4.82	5.20	16.52	140.50	1.30	101	79
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>16.16</b>	<b>17.12</b>	<b>38.07</b>	<b>379.14</b>	<b>3.71</b>			
<b>второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>			
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы, капуста)	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	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>18.95</b>	<b>12.79</b>	<b>75.67</b>	<b>495.30</b>	<b>18.14</b>			
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога с морковью	90	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
<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>12.82</b>	<b>17.52</b>	<b>19.00</b>	<b>284.14</b>	<b>3.03</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>48.33</b>	<b>47.83</b>	<b>142.54</b>	<b>1205.58</b>	<b>34.88</b>			

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>15.37</b>	<b>16.43</b>	<b>61.62</b>	<b>455.60</b>	<b>2.63</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.90	3.20	3.70	46.50	2.90	22, 205	28, 209
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>26.02</b>	<b>19.94</b>	<b>79.12</b>	<b>604.20</b>	<b>42.90</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>11.32</b>	<b>9.94</b>	<b>45.76</b>	<b>317.80</b>	<b>2.34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>53.81</b>	<b>46.41</b>	<b>199.10</b>	<b>1433.60</b>	<b>49.87</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	134.62	1.20	101	95
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>416</b>	<b>12.06</b>	<b>12.88</b>	<b>46.18</b>	<b>364.82</b>	<b>2.47</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы, капуста)	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	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	110	4.90	0.60	25.10	125.20	0.01	306	100
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>29.22</b>	<b>25.67</b>	<b>81.99</b>	<b>635.60</b>	<b>19.45</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>26.55</b>	<b>21.60</b>	<b>28.90</b>	<b>415.74</b>	<b>1.70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>68.23</b>	<b>60.55</b>	<b>166.87</b>	<b>1463.16</b>	<b>33.62</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

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				
<b>Завтрак</b>	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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.23	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14.53</b>	<b>25.04</b>	<b>41.77</b>	<b>447.10</b>	<b>3.93</b>			
<b>второй</b>	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>	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, тушеная 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>19.16</b>	<b>19.32</b>	<b>86.08</b>	<b>548.93</b>	<b>27.08</b>			
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.60</b>	<b>9.90</b>	<b>45.20</b>	<b>308.50</b>	<b>1.40</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>43.69</b>	<b>54.66</b>	<b>182.85</b>	<b>1351.53</b>	<b>42.41</b>			

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>13.52</b>	<b>20.18</b>	<b>55.00</b>	<b>454.60</b>	<b>4.39</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.8	5.1	1.5	54.5	9.5	17	72
	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	120	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
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>39.22</b>	<b>20.74</b>	<b>88.37</b>	<b>640.24</b>	<b>17.19</b>		
<b>Полдник</b>									
	Пирожок печенный с повидлом	80	4.80	4.30	48.70	252.70	0.13	561	187
	Сок фруктовый	180	2.10	0.20	22.70	100.80	3.60	407	215
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6.90</b>	<b>4.50</b>	<b>71.40</b>	<b>353.50</b>	<b>3.73</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>60.04</b>	<b>45.82</b>	<b>224.57</b>	<b>1495.34</b>	<b>35.31</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

7 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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	135.82	1.20	101	95
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>416</b>	<b>13.56</b>	<b>14.11</b>	<b>46.18</b>	<b>411.62</b>	<b>2.47</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы, капуста)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>21.55</b>	<b>14.91</b>	<b>94.57</b>	<b>540.20</b>	<b>8.24</b>		
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога	90	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>22.55</b>	<b>23.44</b>	<b>25.53</b>	<b>407.34</b>	<b>1.82</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1486</b>	<b>57.96</b>	<b>52.56</b>	<b>181.48</b>	<b>1427.16</b>	<b>14.53</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

8 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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	115
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10.82</b>	<b>12.81</b>	<b>56.47</b>	<b>384.80</b>	<b>2.63</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	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 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>23.62</b>	<b>24.24</b>	<b>81.77</b>	<b>637.50</b>	<b>23.77</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.52</b>	<b>9.50</b>	<b>44.44</b>	<b>298.40</b>	<b>2.34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>44.36</b>	<b>46.95</b>	<b>192.48</b>	<b>1355.90</b>	<b>38.74</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	169.10	1.30	101	87
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>426</b>	<b>13.32</b>	<b>14.55</b>	<b>42.88</b>	<b>422.80</b>	<b>2.57</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.90	3.20	3.70	46.50	2.90	22, 205	28, 209
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>23.72</b>	<b>25.02</b>	<b>98.67</b>	<b>707.40</b>	<b>12.22</b>		
<b>Полдник</b>									
	Булочка "Веснушка"	80	6.30	4.90	45.50	253.40	0.00	578	195
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11.52</b>	<b>9.40</b>	<b>52.70</b>	<b>343.40</b>	<b>1.30</b>		
<b>Итого за пдень</b>		<b>1476</b>	<b>49.66</b>	<b>49.07</b>	<b>206.85</b>	<b>1529.60</b>	<b>18.09</b>		

Рацион: МБДОУ детский сад №18 с. Екатериновка 10 ч

Сезон: холодный

10 день - пятница

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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14.53</b>	<b>25.04</b>	<b>41.57</b>	<b>447.10</b>	<b>3.93</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>21.25</b>	<b>15.94</b>	<b>82.97</b>	<b>560.80</b>	<b>21.62</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>9.02</b>	<b>9.40</b>	<b>45.84</b>	<b>303.90</b>	<b>2.34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>45.20</b>	<b>50.78</b>	<b>180.18</b>	<b>1358.80</b>	<b>37.89</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1497.00</b>	<b>53.10</b>	<b>52.36</b>	<b>183.95</b>	<b>1413.27</b>	<b>33.20</b>		

**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, рецептов 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: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>13.22</b>	<b>19.59</b>	<b>58.22</b>	<b>461.10</b>	<b>4.40</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>33.52</b>	<b>31.42</b>	<b>77.57</b>	<b>726.90</b>	<b>21.63</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6.42</b>	<b>4.04</b>	<b>66.62</b>	<b>328.80</b>	<b>3.72</b>		
<b>Ужин</b>									
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>12.34</b>	<b>8.74</b>	<b>63.14</b>	<b>384.10</b>	<b>2.50</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1916</b>	<b>72.2</b>	<b>74.3</b>	<b>258.2</b>	<b>1995.1</b>	<b>40.6</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 12 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4.82	5.20	16.52	140.50	1.30	101	79
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>426</b>	<b>16.16</b>	<b>17.12</b>	<b>38.07</b>	<b>366.50</b>	<b>3.71</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>698</b>	<b>18.95</b>	<b>12.79</b>	<b>75.67</b>	<b>495.30</b>	<b>18.14</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>295</b>	<b>12.82</b>	<b>17.52</b>	<b>19.00</b>	<b>284.14</b>	<b>3.03</b>		
<b>Ужин</b>									
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.8	5.1	1.5	54.5	9.5	17	72
	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>16.45</b>	<b>24.79</b>	<b>46.30</b>	<b>479.20</b>	<b>10.92</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1969</b>	<b>61.24</b>	<b>67.90</b>	<b>205.10</b>	<b>1689.60</b>	<b>46.72</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 12 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>15.37</b>	<b>16.43</b>	<b>61.62</b>	<b>455.60</b>	<b>2.63</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.90	3.20	3.70	46.50	2.90	22, 205	208, 209
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>723</b>	<b>26.02</b>	<b>19.94</b>	<b>79.12</b>	<b>604.20</b>	<b>42.90</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>11.32</b>	<b>9.94</b>	<b>45.76</b>	<b>317.80</b>	<b>2.34</b>		
<b>Ужин</b>									
	Икра морковная	50	1.20	3.60	5.20	57.50	4.00	54	149
	Рыба тушенная с овощами	90	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>515</b>	<b>17.02</b>	<b>19.42</b>	<b>60.14</b>	<b>461.20</b>	<b>32.70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2073</b>	<b>71.34</b>	<b>66.10</b>	<b>261.84</b>	<b>1903.72</b>	<b>82.60</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 12 ч

Сезон: холодный

## 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
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>416</b>	<b>12.06</b>	<b>12.88</b>	<b>46.18</b>	<b>364.82</b>	<b>2.47</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>698</b>	<b>29.22</b>	<b>25.87</b>	<b>78.49</b>	<b>623.00</b>	<b>22.85</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>26.55</b>	<b>21.60</b>	<b>28.90</b>	<b>415.74</b>	<b>1.70</b>		
<b>Ужин</b>									
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>490</b>	<b>23.20</b>	<b>20.59</b>	<b>75.32</b>	<b>572.54</b>	<b>18.20</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2044</b>	<b>92.04</b>	<b>84.93</b>	<b>241.80</b>	<b>2064.20</b>	<b>61.80</b>		

5 день - пятница

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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.23	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14.53</b>	<b>25.04</b>	<b>41.77</b>	<b>447.10</b>	<b>3.93</b>		
второй	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>15.20</b>	<b>68.00</b>	<b>1.00</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>19.16</b>	<b>19.32</b>	<b>86.08</b>	<b>548.93</b>	<b>27.08</b>		
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
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.60</b>	<b>9.90</b>	<b>45.20</b>	<b>308.50</b>	<b>1.40</b>	
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 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	85	0.32	0.32	7.84	37.60	8.00	368	185
	<b>Итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>18.90</b>	<b>17.22</b>	<b>52.52</b>	<b>424.46</b>	<b>10.74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1870</b>	<b>59.60</b>	<b>71.42</b>	<b>245.40</b>	<b>1797.91</b>	<b>41.30</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 12 ч

Сезон: холодный

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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>13.52</b>	<b>20.18</b>	<b>55.00</b>	<b>454.60</b>	<b>4.39</b>		
Завтрак второй	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.8	5.1	1.5	54.5	9.5	17	72
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>39.22</b>	<b>20.74</b>	<b>88.37</b>	<b>640.24</b>	<b>17.19</b>		
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>8.20</b>	<b>5.64</b>	<b>59.82</b>	<b>323.20</b>	<b>3.60</b>			
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>451</b>	<b>14.72</b>	<b>14.42</b>	<b>53.09</b>	<b>378.75</b>	<b>2.61</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1926</b>	<b>81.80</b>	<b>61.60</b>	<b>265.80</b>	<b>1847.51</b>	<b>37.70</b>			

Рацион: ДОО \_ Сад 12 ч

Сезон: холодный

7 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				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	135.82	1.20	101	95
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>416</b>	<b>13.56</b>	<b>14.11</b>	<b>46.18</b>	<b>388.42</b>	<b>2.47</b>		
<b>Завтрак второй</b>	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>15.20</b>	<b>68.00</b>	<b>1.00</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>21.55</b>	<b>14.91</b>	<b>94.57</b>	<b>540.20</b>	<b>8.24</b>		
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>22.55</b>	<b>23.44</b>	<b>25.53</b>	<b>407.34</b>	<b>1.82</b>		
<b>Ужин</b>	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)
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12.77</b>	<b>20.15</b>	<b>70.86</b>	<b>489.20</b>	<b>11.74</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1946</b>	<b>71.30</b>	<b>73.10</b>	<b>256.63</b>	<b>1897.30</b>	<b>25.33</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 12 ч

Сезон: холодный

8 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				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	115
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10.82</b>	<b>12.81</b>	<b>56.47</b>	<b>384.80</b>	<b>2.63</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>23.62</b>	<b>24.44</b>	<b>78.27</b>	<b>624.90</b>	<b>27.17</b>		
<b>Полдник</b>									
	Булочка Российская	70	4.30	5.00	35.80	203.00	0.00	457	118
	Молоко киняченное	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.52</b>	<b>9.50</b>	<b>44.44</b>	<b>298.40</b>	<b>2.34</b>		
<b>Ужин</b>									
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>23.16</b>	<b>22.38</b>	<b>58.22</b>	<b>548.90</b>	<b>17.30</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1975</b>	<b>67.90</b>	<b>73.82</b>	<b>242.90</b>	<b>1910.00</b>	<b>61.80</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 12 ч

Сезон: холодный

9 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№	№ технологической
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	----------------	-----------	---	-------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	169.10	1.30	101	87
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>426</b>	<b>13.32</b>	<b>14.55</b>	<b>42.88</b>	<b>428.60</b>	<b>2.57</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.90	3.20	3.70	46.50	2.90	22, 205	208, 209
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>23.72</b>	<b>25.02</b>	<b>98.67</b>	<b>707.40</b>	<b>12.22</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12.82</b>	<b>17.52</b>	<b>19.00</b>	<b>284.14</b>	<b>3.03</b>		
<b>Ужин</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>	<b>20.07</b>	<b>13.30</b>	<b>82.28</b>	<b>477.75</b>	<b>14.90</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1996</b>	<b>70.51</b>	<b>75.82</b>	<b>257.21</b>	<b>1991.70</b>	<b>30.44</b>		

Рацион: ДОО\_Сад 12 ч

Сезон: холодный

10 день - пятница

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				

<b>Завтрак</b>	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
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14.53</b>	<b>25.04</b>	<b>41.57</b>	<b>447.10</b>	<b>3.93</b>			
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>			
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>21.25</b>	<b>15.94</b>	<b>82.97</b>	<b>560.80</b>	<b>21.62</b>			
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.02</b>	<b>9.40</b>	<b>45.84</b>	<b>303.90</b>	<b>2.34</b>			
<b>Ужин</b>									
	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
<b>Итого за ужин</b>	<b>426</b>	<b>17.85</b>	<b>19.32</b>	<b>73.17</b>	<b>542.80</b>	<b>4.70</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1861</b>	<b>58.60</b>	<b>64.60</b>	<b>249.20</b>	<b>1809.84</b>	<b>40.20</b>			
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1978</b>	<b>56.2</b>	<b>62.1</b>	<b>258.5</b>	<b>1872.2</b>	<b>48.7</b>			

**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 \_Ясли 12 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>385</b>	<b>10.67</b>	<b>16.95</b>	<b>44.57</b>	<b>411.13</b>	<b>3.25</b>		
<b>второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	40	1.00	2.84	4.2	46	3.04	55	21
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>21.83</b>	<b>24.60</b>	<b>49.67</b>	<b>510.04</b>	<b>11.98</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>4.40</b>	<b>3.90</b>	<b>38.70</b>	<b>211.50</b>	<b>3.50</b>		
<b>Ужин</b>									
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>9.58</b>	<b>8.40</b>	<b>48.86</b>	<b>308.40</b>	<b>2.50</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>49.9</b>	<b>61.93</b>	<b>177.12</b>	<b>1485.8</b>	<b>29.24</b>		

Рацион: ДОО \_Ясли 12 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (гречка)	160	3.90	4.13	13.22	161.41	1.02	101	17
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	102.51	0.07	3	18
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>13.60</b>	<b>14.41</b>	<b>31.97</b>	<b>362.42</b>	<b>3.09</b>		
<b>второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>		
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.41	0.04	1.40	8.00	6.00	113	174 или 193
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>13.12</b>	<b>10.00</b>	<b>58.14</b>	<b>377.40</b>	<b>16.84</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>9.90</b>	<b>13.32</b>	<b>14.80</b>	<b>217.44</b>	<b>1.93</b>		
<b>Ужин</b>									
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0.50	3.03	0.90	32.70	5.70	17	171
	Мясо тушенное	50	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>16.57</b>	<b>22.29</b>	<b>44.92</b>	<b>398.62</b>	<b>7.14</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>50.10</b>	<b>56.82</b>	<b>169.64</b>	<b>1406.10</b>	<b>40.04</b>		

Рацион: ДОО \_Ясли 12 ч

Сезон: холодный

3 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№	№ технологической
			Б	Ж	У				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С	рецептуры	Технологическая карта	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11.95</b>	<b>14.21</b>	<b>42.65</b>	<b>363.20</b>	<b>2.01</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	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	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>130</b>	<b>3.40</b>	<b>3.10</b>	<b>38.40</b>	<b>180.70</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек консервированный	40	0.50	1.30	2.50	23.13	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>554</b>	<b>17.37</b>	<b>12.89</b>	<b>60.40</b>	<b>448.23</b>	<b>31.32</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>9.90</b>	<b>6.00</b>	<b>35.70</b>	<b>235.50</b>	<b>2.00</b>		
<b>Ужин</b>									
	Икра морковная	40	1.00	2.84	4.20	46.00	3.20	54	166
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>15.83</b>	<b>17.16</b>	<b>49.10</b>	<b>392.72</b>	<b>28.10</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1679</b>	<b>56.20</b>	<b>50.40</b>	<b>200.50</b>	<b>1620.40</b>	<b>65.43</b>		

Рацион: ДОО\_Ясли 12 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3.62	3.90	12.40	153.10	1.00	101	37
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	142.51	0.07	3	18
	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>10.05</b>	<b>11.38</b>	<b>35.88</b>	<b>402.80</b>	<b>2.07</b>			
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>			
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.41	0.04	1.40	8.00	6.00	113	174
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>23.38</b>	<b>16.87</b>	<b>57.75</b>	<b>471.00</b>	<b>16.76</b>			
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>18.55</b>	<b>15.52</b>	<b>21.14</b>	<b>297.74</b>	<b>1.60</b>			
<b>Ужин</b>									
	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
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>20.10</b>	<b>20.11</b>	<b>72.02</b>	<b>407.22</b>	<b>13.70</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>72.50</b>	<b>64.31</b>	<b>196.12</b>	<b>1623.00</b>	<b>43.63</b>			

Рацион: ДОО\_Ясли 12 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин С	№	№ технологической
------------	--------------------	-------------	----------------------	----------------	-----------	---	-------------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	Технологическая карта
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>11.12</b>	<b>20.85</b>	<b>25.72</b>	<b>406.33</b>	<b>2.86</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>15.20</b>	<b>68.00</b>	<b>1.00</b>		
<b>Обед</b>									
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>14.90</b>	<b>15.71</b>	<b>67.27</b>	<b>470.10</b>	<b>21.94</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>206</b>	<b>7.22</b>	<b>7.10</b>	<b>26.54</b>	<b>198.42</b>	<b>1.30</b>		
<b>Ужин</b>									
	Крупейник	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>395</b>	<b>17.36</b>	<b>15.72</b>	<b>49.12</b>	<b>407.96</b>	<b>10.70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1606</b>	<b>48.10</b>	<b>57.70</b>	<b>187.52</b>	<b>1550.90</b>	<b>35.40</b>		

Рацион: ДОО \_Ясли 12 ч

Сезон: холодный

6 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин С	№	№ технологии
------------	--------------------	-------------	----------------------	----------------	-----------	---	--------------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры	технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10.93</b>	<b>17.39</b>	<b>39.95</b>	<b>398.03</b>	<b>3.24</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из квашенной капусты с луком	40	0.64	4.04	1.2	43.6	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>545</b>	<b>17.09</b>	<b>14.12</b>	<b>69.91</b>	<b>476.20</b>	<b>12.34</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>6.40</b>	<b>2.40</b>	<b>46.20</b>	<b>236.50</b>	<b>3.50</b>		
<b>Ужин</b>									
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>398</b>	<b>14.74</b>	<b>15.04</b>	<b>39.70</b>	<b>342.50</b>	<b>3.28</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1628</b>	<b>49.60</b>	<b>49.40</b>	<b>205.10</b>	<b>1498.00</b>	<b>31.30</b>		

Рацион: ДОО\_Ясли 12 ч

Сезон: холодный

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				





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
Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	102.51	0.07	3	18
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>15.15</b>	<b>15.91</b>	<b>36.11</b>	<b>370.71</b>	<b>2.07</b>		
<b>Завтрак второй</b>								
Сок овощной	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>15.20</b>	<b>68.00</b>	<b>1.00</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы. Горошек консервированный	40	0.50	1.30	2.50	23.13	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	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>16.92</b>	<b>16.04</b>	<b>75.97</b>	<b>516.73</b>	<b>10.42</b>		
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.72</b>	<b>14.02</b>	<b>16.00</b>	<b>232.44</b>	<b>2.53</b>		
<b>Ужин</b>								
Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.41	0.04	1.40	8.00	6.00	113	174 или 193
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>14.87</b>	<b>14.78</b>	<b>68.20</b>	<b>411.50</b>	<b>12.54</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1686</b>	<b>61.10</b>	<b>61.90</b>	<b>210.30</b>	<b>1599.40</b>	<b>26.60</b>		

Рацион: ДОО\_Ясли 12 ч

Сезон: холодный

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				
<b>Завтрак</b>									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>11.12</b>	<b>20.85</b>	<b>25.72</b>	<b>374.43</b>	<b>2.85</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0.40	0.40	9.31	44.70	9.50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.31</b>	<b>44.70</b>	<b>9.50</b>		
<b>Обед</b>									
	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
	<b>Зразы рыбные рубленные</b>	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>15.54</b>	<b>12.56</b>	<b>68.66</b>	<b>451.20</b>	<b>17.10</b>		
<b>Полдник</b>									
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>206</b>	<b>7.22</b>	<b>7.10</b>	<b>27.98</b>	<b>203.82</b>	<b>2.34</b>		
<b>Ужин</b>									
	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
	<b>Бутерброд с сыром</b>	28	4.20	5.90	6.14	94.90	0.06	3	138
	<b>Кисель из плодов свежих</b>	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>13.46</b>	<b>16.60</b>	<b>55.08</b>	<b>421.92</b>	<b>4.19</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1544</b>	<b>43.60</b>	<b>51.61</b>	<b>180.64</b>	<b>1496.20</b>	<b>35.93</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1634.8</b>	<b>43.1</b>	<b>48.6</b>	<b>201.8</b>	<b>1526.78</b>	<b>45.2</b>		

**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.