Основное меню

Сезон: теплый

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

. advanim-Has Haramin and in-ra at -introbung-introsing i

1 день - понедельник Возрастная категория: 1-3 года

| | | | Пиц | цевые вещесті | ва (г) | Энерге- | | NI. | Nº |
|-------------------|---|-------------|-------|---------------|--------|-----------------------------|-----------|----------------|--------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Каша пшеничная вязкая | 100 | 4.33 | 6.00 | 19.02 | 147.00 | 0.70 | 331 | 167 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40 | 0.64 | 3.12 | 2.70 | 62.33 | 2.50 | 121 | 168 |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак | 385 | 9.95 | 16.95 | 44.57 | 411.13 | 3.25 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| • | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завт | рак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| • | Овощи натуральные (огурцы или помидоры) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1 | 5.6 | 4 | 112 | 200 или 201 |
| | 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 |
| Итого за Обед | i | 560 | 21.15 | 21.60 | 49.44 | 480.14 | 10.11 | | |
| Полдник | | | • | | | | | • | |
| 1 | Пирожок сдобный с яблоком | 60 | 3.50 | 3.70 | 21.00 | 131.00 | 0.00 | 561.623 | 14.15 |
| | Сок фруктовый | 175 | 0.90 | 0.20 | 17.70 | 80.50 | 3.50 | 407 | 7 |
| Итого за Полд | ник | 235 | 4.40 | 3.90 | 38.70 | 211.50 | 3.50 | | |
| Итого за день | | 1275 | 35.9 | 42.85 | 142.02 | 1147.47 | 26.36 | | |

2 день - вторник Возрастная категория: 1-3 года

| 2 день - в | Юрник | | | | Возрас | тная категория. | | | |
|-------------------|--|------|-------|-------|--------|-----------------|-------|-----|-------------|
| 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 кипяченное | 150 | 4.40 | 3.80 | 7.20 | 79.50 | 2.00 | 534 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| Итого за За | втрак | 350 | 13.60 | 14.41 | 31.97 | 366.92 | 3.09 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за За | втрак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| • | Овощи натуральные (огурцы,помидоры) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1.00 | 5.60 | 4.00 | 112 | 200 или 201 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 150 | 1.10 | 3.00 | 6.40 | 57.00 | 6.20 | 65 | 40 |
| | Котлета рыбная любительская | 50 | 6.10 | 1.80 | 3.10 | 53.00 | 0.50 | 272 | 23 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.31 | 4.84 | 12.00 | 101.20 | 3.74 | 339 | 22 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Об | бед | 540 | 13.03 | 10.00 | 57.74 | 375.00 | 14.84 | | |
| 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 |
| Итого за По | олдник | 230 | 9.90 | 13.32 | 14.80 | 217.44 | 1.93 | | |
| Итого за де | НЬ | 1215 | 37.20 | 38.13 | 113.82 | 1004.06 | 29.36 | | |

3 день - среда Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | № технологической |
|---------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|---------------------|-----------|-----------|----------------------|
| Прием пищи | Паименование олюда | выход олюда | Б | Ж | У | ценность (ккал) | Битамин С | рецептуры | карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| • | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Суп молочный с крупой (манка) | 150 | 3.62 | 3.90 | 12.40 | 98.90 | 1.00 | 101 | 28 |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак | 365 | 11.95 | 14.21 | 42.65 | 363.20 | 2.01 | | |
| Завтрак второ | ой | | • | • | • | • | • | • | |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак второй | 130 | 3.40 | 3.10 | 38.40 | 180.70 | 2.00 | | |
| Обед | | | • | • | • | • | • | • | |
| • | Икра из кабачков | 40 | 0.52 | 2.00 | 2.00 | 27.60 | 3.12 | 120 | 196 |
| | Суп картофельный с крупой ячневой | 150 | 1.00 | 3.05 | 10.23 | 72.20 | 0.50 | 70 | 31 |
| | Суфле из печени | 50 | 8.40 | 3.90 | 4.70 | 89.60 | 7.50 | 407 | 128 |
| | Капуста тушенная | 120 | 4.44 | 4.32 | 4.70 | 75.60 | 20.40 | 354 | 182 |
| | Кисель из плодов сушенных | 150 | 0.23 | 0.00 | 23.33 | 112.00 | 0.02 | 397 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 550 | 17.39 | 13.59 | 59.90 | 452.70 | 31.54 | | |
| Полдник | | | | | | | | I. | |
| 1 | Шанежка наливная с яйцом | 60 | 5.50 | 2.20 | 28.50 | 156.00 | 0.00 | 459 | 34 |
| | Молоко кипяченное | 150 | 4.40 | 3.80 | 7.20 | 79.50 | 2.00 | 534 | 16 |
| Итого за Полд | ник | 210 | 9.90 | 6.00 | 35.70 | 235.50 | 2.00 | | |
| Итого за день | | 1255 | 42.64 | 36.90 | 176.65 | 1232.10 | 37.55 | | |

4 день - четверг Возрастная категория: 1-3 года

| l _ | | | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | Nº | Nº |
|---------------|-------------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак | 340 | 10.05 | 11.38 | 35.88 | 402.80 | 2.07 | | |
| Завтрак второ | | | | | | | | | |
| • | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завт | рак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| • | Овощи натуральные (огурцы,помидоры) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1.00 | 5.60 | 4.00 | 112 | 200 или 201 |
| | Щи из свежей капусты | 150 | 0.93 | 3.00 | 3.53 | 44.60 | 7.31 | 82 | 20 |
| | Суфле из отварной говядины | 60 | 13.20 | 11.40 | 1.14 | 160.20 | 0.08 | 392, 443 | 126, 66 |
| | Соус молочный | 20 | 2.24 | 1.50 | 2.01 | 23.50 | 0.13 | 333 | 26 |
| | Макаронные изделия отварные | 90 | 3.40 | 0.41 | 17.40 | 87.00 | 0.01 | 306 | 133 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | i. | 550 | 23.29 | 16.67 | 60.32 | 479.10 | 11.93 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| • | Ленивые вареники с маслом | 90 | 12.80 | 9.72 | 12.34 | 187.90 | 0.20 | 331 | 46 |
| | Соус сметанный (сладкий) | 20 | 0.53 | 1.30 | 1.60 | 19.84 | 0.10 | 338 | 131 |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полд | цник | 290 | 18.55 | 15.52 | 21.14 | 297.74 | 1.60 | | |
| Итого за день | | 1275 | 52.29 | 43.97 | 126.65 | 1224.34 | 25.10 | | |

5 день - пятница

Прием пищи

Сезон: теплый Возрастная категория: 1-3 года Пищевые вещества (г) Энерге-Выход блюда Наименование блюда тическая Витамин С

Nº

технологической

| триом пищи | Омлет натуральный Икра кабачковая (готовый продукт) Бутерброд с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный ого за Завтрак втрак орой Сок фруктовый ого за Завтрак второй Икра свекольная | выход олюда | Б | Ж | У | ценность (ккал) | Birtamini | рецептуры | карты |
|-------------------|---|-------------|----------------------------------|-------|-------|---|-----------|--|----------------|
| Завтрак | Омлет натуральный Икра кабачковая (готовый продукт) Бутерброд с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный За Завтрак К И Сок фруктовый Икра свекольная Суп картофельный с крупой (перловая) Рыба, тушенная с овощами Картофель отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | | | | | | | | |
| • | 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 |
| Итого за Завт | рак | 335 | 11.12 | 20.85 | 25.72 | 406.33 | 2.86 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | 407 | 36 |
| Итого за Завт | рак второй | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | | | | 30 183.50 0.31 188 .70 62.33 2.50 121 .30 85.50 0.01 99 .50 51.50 0.04 391, 392 .92 23.50 0.00 701 .672 406.33 2.86 2.60 56.00 2.00 407 2.60 56.00 2.00 407 2.20 46.00 3.04 55 3.23 72.20 0.50 86 60 81.50 2.70 261 3.00 112.20 15.30 136 3.30 82.50 0.40 403 3.92 23.50 0.00 701 3.02 52.20 0.00 704 3.27 470.10 21.94 | | | |
| - | Икра свекольная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.20 | 46.00 | 3.04 | 121 99 391, 392 701 407 55 86 261 136 403 701 704 | 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 | | | 261 | 50 |
| | Картофель отварной | 110 | 2.10 5.40 14.00 112.20 15.30 136 | | 130 | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 0.00 20.30 82.50 0.40 403 | | 24 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | l . | 570 | 14.90 | 15.71 | 67.27 | 470.10 | 21.94 | | |
| Полдник | | | - | | - | - | | | |
| • | Печенье (пряники, вафли) | 26 | 2.00 | 2.60 | 19.34 | 108.42 | 0.00 | 703 | 52 (160 или 6) |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полд | ник | 206 | 7.22 | 7.10 | 26.54 | 198.42 | 1.30 | | |

| Хлеб ржаной 30 2.00 0.24 10.02 52.20 0.00 704 Итого за Обед 570 14.90 15.71 67.27 470.10 21.94 Полдник | 701 | 0.00 | 23.50 | 4.92 | 0.08 | 0.80 | 10 | Хлеб пшеничный | |
|--|-----|------------|---|---|--|--|--|--|--|
| Полдник Печенье (пряники, вафли) 26 2.00 2.60 19.34 108.42 0.00 703 52 Кефир/Ряженка 180 5.22 4.50 7.20 90.00 1.30 406 | 704 | 0.00 | 52.20 | 10.02 | 0.24 | 2.00 | 30 | Хлеб ржаной | |
| Печенье (пряники, вафли) 26 2.00 2.60 19.34 108.42 0.00 703 52 Кефир/Ряженка 180 5.22 4.50 7.20 90.00 1.30 406 | | 21.94 | 470.10 | 67.27 | 15.71 | 14.90 | 570 | эд | Итого за Обед |
| Кефир/Ряженка 180 5.22 4.50 7.20 90.00 1.30 406 | | - | | • | | | | | Полдник |
| | 703 | 0.00 | 108.42 | 19.34 | 2.60 | 2.00 | 26 | Печенье (пряники, вафли) | |
| Итого за Полдник 206 7.22 7.10 26.54 198.42 1.30 | 406 | 1.30 | 90.00 | 7.20 | 4.50 | 5.22 | 180 | Кефир/Ряженка | |
| | | 1.30 | 198.42 | 26.54 | 7.10 | 7.22 | 206 | т дник | Итого за Полд |
| Итого за день 1211 34.34 43.76 132.13 1130.85 28.10 | | 28.10 | 1130.85 | 132.13 | 43.76 | 34.34 | 1211 | lb | Итого за день |
| | 52 | 704 703 52 | 0.00 704 21.94 703 0.00 703 52 1.30 406 | 52.20 0.00 704 470.10 21.94 108.42 0.00 703 52 90.00 1.30 406 198.42 1.30 | 10.02 52.20 0.00 704 67.27 470.10 21.94 19.34 108.42 0.00 703 52 7.20 90.00 1.30 406 26.54 198.42 1.30 | 0.24 10.02 52.20 0.00 704 15.71 67.27 470.10 21.94 2.60 19.34 108.42 0.00 703 52 4.50 7.20 90.00 1.30 406 7.10 26.54 198.42 1.30 | 2.00 0.24 10.02 52.20 0.00 704 14.90 15.71 67.27 470.10 21.94 2.00 2.60 19.34 108.42 0.00 703 52 5.22 4.50 7.20 90.00 1.30 406 7.22 7.10 26.54 198.42 1.30 | 30 2.00 0.24 10.02 52.20 0.00 704 570 14.90 15.71 67.27 470.10 21.94 26 2.00 2.60 19.34 108.42 0.00 703 52 180 5.22 4.50 7.20 90.00 1.30 406 206 7.22 7.10 26.54 198.42 1.30 | Хлеб ржаной 30 2.00 0.24 10.02 52.20 0.00 704 570 14.90 15.71 67.27 470.10 21.94 Печенье (пряники, вафли) 26 2.00 2.60 19.34 108.42 0.00 703 52 Кефир/Ряженка 180 5.22 4.50 7.20 90.00 1.30 406 цник 206 7.22 7.10 26.54 198.42 1.30 |

6 день - понедельник

Сезон: теплый Возрастная категория: 1-3 года

| | | | Пиш | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | Nº | Nº |
|---------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Каша гречневая вязкая | 100 | 4.60 | 6.44 | 16.30 | 141.50 | 0.70 | 331 | 53 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40 | 0.64 | 3.12 | 2.70 | 62.33 | 2.50 | 121 | 168 |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак | 355 | 10.93 | 17.39 | 39.95 | 398.03 | 3.24 | | |
| Завтрак второ | рй | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завт | рак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Икра из кабачков | 40 | 0.52 | 2.00 | 2.00 | 27.60 | 3.12 | 120 | 196 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1.00 | 3.05 | 10.23 | 72.20 | 0.50 | 68 | 54 |
| | Печень по-строгановски | 50 | 8.10 | 6.21 | 1.94 | 95.90 | 3.83 | 403, 452 | 42, 129 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 4.15 | 0.50 | 21.30 | 106.30 | 0.01 | 306 | 153 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 540 | 16.97 | 12.08 | 70.71 | 460.20 | 7.86 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Пирожок печенный 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 |
| Итого за Полд | цник | 235 | 4.50 | 3.40 | 54.30 | 270.50 | 3.60 | | |
| Итого за день | | 1225 | 32.80 | 33.27 | 174.27 | 1173.43 | 24.20 | | |

7 день - вторник

Сезон: теплый Возрастная категория: 1-3 года

| / Hens - BIO | JIIVIK | | | | oope | стная категория. | | | |
|---------------|--|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------------------|
| | | D 6 | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | D 0 | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологическо карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак | 340 | 11.32 | 12.41 | 35.88 | 392.51 | 2.07 | | |
| Завтрак второ | ЭЙ | | • | • | | • | | • | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | 407 | 36 |
| Итого за Завт | рак второй | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | | | 1 | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы, помидоры) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1.00 | 5.60 | 4.00 | 112 | 200 или 201 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1.62 | 1.71 | 11.30 | 66.80 | 5.00 | 70 | 56 |
| | Котлета рыбная любительская | 50 | 6.10 | 1.80 | 3.10 | 53.00 | 0.50 | 272 | 23 |
| | Каша пшеничная вязкая | 120 | 5.20 | 7.14 | 22.82 | 176.30 | 0.83 | 331 | 1 |
| | Кисель из плодов сушенных | 150 | 0.23 | 0.00 | 23.33 | 112.00 | 0.02 | 397 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 550 | 16.27 | 11.01 | 76.49 | 489.40 | 10.35 | | |
| Полдник | | | | | 1 | | | | |
| | 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 |
| Итого за полд | ник | 260 | 17.05 | 17.64 | 20.03 | 160.84 | 1.70 | | |
| Итого за день | | 1250 | 45.74 | 41.16 | 145.00 | 1098.75 | 16.12 | | |

8 день - среда

| о день - сред | 4u | возрастия категория. | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|----------------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| | | | Пиш | цевые вещест | ва (г) | Энерге- тическая | | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак | 335 | 8.12 | 10.71 | 42.42 | 362.90 | 2.01 | | |
| Завтрак второ | Й | | | | | | | | |
| • | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завт | рак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Икра морковная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.20 | 46.00 | 3.20 | 54 | 166 |
| | Суп картофельный с крупой (гречневая) | 150 | 3.62 | 3.90 | 12.40 | 38.90 | 1.00 | 80 | 61 |
| | Бифштекс | 60 | 12.24 | 7.62 | 1.30 | 122.40 | 0.00 | 376 | 127 |
| | Соус томатный | 10 | 0.12 | 0.40 | 0.70 | 6.60 | 0.21 | 462 | 43 |
| | Картофель отварной | 110 | 2.10 | 5.40 | 14.00 | 112.20 | 15.30 | 136 | 130 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 570 | 23.00 | 20.60 | 72.76 | 507.80 | 20.11 | | |
| Полдник | | | | | | | | | _ |
| | Булочка Российская | 60 | 4.30 | 5.00 | 35.30 | 203.00 | 0.00 | 457 | 62 |
| | Молоко киняченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за Полд | ник | 240 | 9.52 | 9.50 | 43.94 | 298.40 | 2.34 | | |
| Итого за день | | 1240 | 41.04 | 41.21 | 168.43 | 1213.80 | 33.96 | | |

Сезон: теплый

Возрастная категория: 1-3 года

9 день - четверг

Сезон: теплый Возрастная категория: 1-3 года

| о день - чен | - × V- | | | | | стпал категорил. | • • • | | |
|---------------|---|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Паа | | D 5 | Пиш | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | D., | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологическог карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 58.30 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Суп молочный с крупой (манка) | 150 | 3.62 | 3.90 | 12.40 | 113.30 | 1.00 | 101 | 28 |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак | 370 | 15.15 | 15.91 | 36.11 | 371.01 | 2.07 | | |
| Завтрак второ | й | | | | | | | | |
| - | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за втор | ой завтрак | 95 | 0.40 | 0.10 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | • | • | | | | • | |
| • | Овощи натуральные (огурцы или помидоры) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1 | 5.6 | 4 | 112 | 200 или 201 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 150 | 1.10 | 3.00 | 6.40 | 57.00 | 6.20 | 65 | 40 |
| | Плов из птицы | 150 | 11.4 | 11.3 | 26.91 | 254.9 | 0.92 | 411 | 63 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | i | 540 | 16.74 | 14.78 | 74.47 | 499.20 | 11.52 | | |
| Полдник | | | - | | | | | | |
| • | 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 |
| Итого за полд | ник | 240 | 9.92 | 8.20 | 41.40 | 279.00 | 1.30 | | |
| Итого за день | | 1245 | 42.21 | 38.99 | 161.29 | 1193.91 | 24.39 | | |

10 день - пятница Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | № технологической |
|---------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|---------------------|-----------|-----------|----------------------|
| прием пищи | паименование олюда | выход олюда | Б | Ж | У | ценность (ккал) | Битамин С | рецептуры | карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| • | Омлет натуральный | 100 | 8.62 | 13.40 | 2.30 | 163.24 | 0.31 | 188 | 44 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40 | 0.64 | 3.12 | 2.70 | 62.33 | 2.50 | 121 | 168 |
| | 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 |
| Итого за Завт | рак | 325 | 11.12 | 20.85 | 25.72 | 374.43 | 2.85 | | |
| Завтрак вторе | ой | | | • | | | | • | |
| • | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завт | рак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | • | | | | • | |
| • | Икра свекольная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.2 | 46 | 3.04 | 55 | 21 |
| | Суп из овощей | 150 | 2.21 | 2.64 | 9.20 | 69.30 | 9.42 | 66 | 65 |
| | Зразы рыбные рубленные | 50 | 6.10 | 1.80 | 3.10 | 53.00 | 0.50 | 350 | 212 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.31 | 4.84 | 12.00 | 101.20 | 3.74 | 339 | 22 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| Итого за Обед | i | 550 | 15.54 | 12.56 | 68.66 | 451.20 | 17.10 | | |
| Полдник | | | | • | • | | | • | |
| ! | Печенье (пряники, вафли) | 26 | 2.00 | 2.60 | 19.34 | 108.42 | 0.00 | 703 | 52 (6 или 160) |
| | Молоко кипяченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за Полд | цник | 206 | 7.22 | 7.10 | 27.98 | 203.82 | 2.34 | | |
| Итого за день | | 1176 | 34.30 | 40.91 | 131.70 | 1074.15 | 31.80 | | |
| Среднее знач | ение за период | 1241\2 | 40.41 | 41 | 145.16 | 1151 | 26.26 | | |

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, рециптур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.
- 4) "Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А.,2015 г.

Основное меню

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый 1 день - понедельник Возрастная категория: 1-3 года

| | | | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | | Nº |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|----------------|--------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | • | | | |
| - | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Каша пшеничная вязкая | 100 | 4.33 | 6.00 | 19.02 | 147.00 | 0.70 | 331 | 167 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40 | 0.64 | 3.12 | 2.70 | 62.33 | 2.50 | 121 | 168 |
| | 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 |
| Итого за Завтра | ак | 385 | 10.67 | 16.95 | 44.57 | 411.13 | 3.25 | | |
| Завтрак второй | i | | | • | • | • | | • | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завтра | ак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | ı | ı | 1. | | | |
| • | Икра баклажанная | 40 | 0.85 | 2.24 | 2 | 30.8 | 1.52 | 122 | 198 |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 1.23 | 3.2 | 9.8 | 72.8 | 4.61 | 64 | 8 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 16.4 | 18.04 | 3.4 | 243.54 | 1.1 | 374 | 9 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 0.40 | 0.20 | 17.33 | 72.00 | 3.23 | 398 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 560 | 21.68 | 24.00 | 47.47 | 494.84 | 10.46 | | |
| Полдник | | | | | | | | _ | |
| | Пирожок сдобный с яблоком | 60 | 3.50 | 3.70 | 21.00 | 131.00 | 0.00 | 561.623 | 14.15 |
| | Сок фруктовый | 175 | 0.90 | 0.20 | 17.70 | 80.50 | 3.50 | 407 | 7 |
| Итого за Полдн | ник | 210 | 4.40 | 3.90 | 38.70 | 211.50 | 3.50 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (геркулес) | 200 | 4.82 | 5.20 | 16.52 | 131.80 | 1.30 | 101 | 32 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.24 | 3.00 | 22.50 | 129.60 | 1.20 | 388 | 49 |
| Итого за ужин | | 400 | 9.58 | 8.40 | 48.86 | 308.40 | 2.50 | | |
| Итого за день | | 1650 | 49.9 | 61.93 | 177.12 | 1485.8 | 29.24 | | |

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч Сезон: теплый Возрастная категория: 1-3 года

2 лень - вторник

| 2 день - вторник Возрастная категория: 1-3 года | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Приом пиши | Ноимоноронию блюдо | Римол блюло | Пиц | цевые вещест | за (г) | Энерге- | Витамин С | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Битамин С | рецептуры | технологической карты |
| 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 кипяченное | 150 | 4.40 | 3.80 | 7.20 | 79.50 | 2.00 | 534 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| Итого за Завтра | ik | 350 | 13.60 | 14.41 | 31.97 | 362.42 | 3.09 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| • | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завтра | к второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| - | Овощи натуральные (огурцы) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1.00 | 5.60 | 4.00 | 112 | 200 или 201 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 150 | 1.10 | 3.00 | 6.40 | 57.00 | 6.20 | 65 | 40 |
| | Котлета рыбная любительская | 50 | 6.10 | 1.80 | 3.10 | 53.00 | 0.50 | 272 | 23 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.31 | 4.84 | 12.00 | 101.20 | 3.74 | 339 | 22 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 540 | 13.03 | 10.00 | 57.74 | 375.00 | 14.84 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | 70 | 4.80 | 8.12 | 7.00 | 120.10 | 1.10 | 252 | 25 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0.70 | 1.40 | 1.80 | 22.34 | 0.13 | 444 | 30 |
| | Кефир/Ряженка | 150 | 4.40 | 3.80 | 6.00 | 75.00 | 0.70 | 407 | 33 |
| Итого за Полдн | ик | 240 | 9.90 | 13.32 | 14.80 | 217.44 | 1.93 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Икра морковная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.20 | 46.00 | 3.20 | 54 | 166 |
| | Мясо тушенное | 70 | 10.64 | 12.20 | 1.54 | 162.72 | 0.50 | 369 | 121 |
| | Каша ячневая вязкая | 120 | 3.84 | 6.84 | 21.50 | 110.70 | 0.90 | 261 | 55 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.07 | 0.02 | 11.14 | 45.50 | 0.04 | 391, 392 | 169, 57 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 704 | 172 |
| Итого за ужин | | 430 | 17.07 | 22.10 | 48.22 | 398.62 | 4.64 | | |
| Итого за день | | 1655 | 50.10 | 56.82 | 169.64 | 1406.10 | 40.04 | | |

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч Сезон: теплый

3 день - среда Возрастная категория: 1-3 года

| 3 день - среда | A | | | | Бозра | стная категория: | 1-3 года | | |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|----------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| | | | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Суп молочный с крупой (манка) | 150 | 3.62 | 3.90 | 12.40 | 98.90 | 1.00 | 101 | 28 |
| | 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 |
| Итого за Завтра | ак | 365 | 11.95 | 14.21 | 42.65 | 363.20 | 2.01 | | |
| Завтрак второй | | • | | | | • | II. | | |
| | 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 |
| Итого за Завтра | ак второй | 130 | 3.40 | 3.10 | 38.40 | 180.70 | 2.00 | | |
| Обед | | l. | | | 1 | I. | | | |
| | Икра из кабачков | 40 | 0.52 | 2.00 | 2.00 | 27.60 | 3.12 | 120 | 196 |
| | Суп картофельный с крупой ячневой | 150 | 1.00 | 3.05 | 10.23 | 72.20 | 0.50 | 70 | 31 |
| | Суфле из печени | 50 | 8.40 | 3.90 | 4.70 | 89.60 | 7.50 | 407 | 128 |
| | Капуста тушенная | 120 | 4.44 | 4.32 | 4.70 | 75.60 | 20.40 | 354 | 182 |
| | Кисель из плодов сушенных | 150 | 0.23 | 0.00 | 23.33 | 112.00 | 0.02 | 397 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | J | 554 | 17.39 | 13.59 | 59.90 | 452.70 | 31.54 | | |
| Полдник | | | | ı. | <u>I</u> | 1 | 1 | <u>I</u> | |
| | Шанежка наливная с яйцом | 60 | 5.50 | 2.20 | 28.50 | 156.00 | 0.00 | 459 | 34 |
| | Молоко кипяченное | 150 | 4.40 | 3.80 | 7.20 | 79.50 | 2.00 | 534 | 16 |
| Итого за Полдн | ик | 210 | 9.90 | 6.00 | 35.70 | 235.50 | 2.00 | | - |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Икра баклажанная | 40 | 0.85 | 2.24 | 2 | 30.8 | 1.52 | 122 | 198 |
| | Рыба тушенная с овощами | 90 | 10.90 | 8.02 | 5.20 | 117.30 | 3.90 | 261 | 132 |
| | Картофель отварной | 120 | 2.30 | 5.90 | 15.24 | 122.40 | 16.70 | 136 | 51 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 0.40 | 0.20 | 17.33 | 72.00 | 3.23 | 398 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.70 | 0.10 | 4.43 | 21.10 | 1.07 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0.53 | 0.10 | 2.70 | 13.92 | 0.00 | 704 | 47 |
| Итого за ужин | 1 | 420 | 15.68 | 16.56 | 46.90 | 377.52 | 26.42 | | |
| Итого за день | | 1679 | 56.20 | 50.40 | 200.50 | 1620.40 | 65.43 | | |

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

день - четверг Возрастная категория: 1-3 года

| 4 день - четве | ;pi | | возрастная категория: 1-3 года | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|--|
| _ | | 5 5 | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | Nº | Nº | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| Итого за Завтра | к | 340 | 10.05 | 11.38 | 35.88 | 402.80 | 2.07 | | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 | |
| Итого за Завтра | ак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | | |
| Обед | | • | | | • | | | • | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1.00 | 5.60 | 4.00 | 112 | 200 или 201 | |
| | Щи из свежей капусты | 150 | 0.93 | 3.00 | 3.53 | 44.60 | 7.31 | 82 | 20 | |
| | Суфле из отварной говядины | 60 | 13.20 | 11.40 | 1.14 | 160.20 | 0.08 | 392, 443 | 126, 66 | |
| | Соус молочный | 20 | 2.24 | 1.50 | 2.01 | 23.50 | 0.13 | 333 | 26 | |
| | Макаронные изделия отварные | 90 | 3.40 | 0.41 | 17.40 | 87.00 | 0.01 | 306 | 133 | |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 0.40 | 0.20 | 17.33 | 72.00 | 3.23 | 398 | 12 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 | |
| Итого за Обед | | 550 | 23.29 | 16.87 | 57.35 | 468.60 | 14.76 | | | |
| Полдник | | <u>I</u> | | | 1 | | | l | | |
| | 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 | |
| 1 того за Полдн | ик | 290 | 18.55 | 15.52 | 21.14 | 297.74 | 1.60 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы | 180 | 14.20 | 14.83 | 16.40 | 232.40 | 10.70 | 412 | 173 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 | |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 4.30 | 5.00 | 35.50 | 82.32 | 0.00 | 589 | 176 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.80 | 0.20 | 15.20 | 69.00 | 3.00 | 407 | 179 | |
| Итого за ужин | 1 | 400 | 20.10 | 20.11 | 72.02 | 407.22 | 13.70 | | | |
| Итого за день | | 1675 | 72.50 | 64.31 | 196.12 | 1623.00 | 43.63 | <u> </u> | | |

| Рацион: ДОО _Ясли 12 ч | Сезон: теплый |
|------------------------|--------------------------------|
| 5 день - пятница | Возрастная категория: 1-3 года |

| | | D 6 | Пиш | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | D 0 | Nº | Nº |
|-----------------|--------------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| 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 |
| Итого за Завтра | ак | 335 | 11.12 | 20.85 | 25.72 | 406.33 | 2.86 | | |
| Завтрак второй | i | | | | | | | | |
| • | Сок овощной | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | 537 | 164 |
| Итого за Завтра | ак второй | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | | |
| Обед | | | | - | | | - | - | |
| • | Икра свекольная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.20 | 46.00 | 3.04 | 55 | 21 |
| | Суп картофельный с крупой (перловая) | 150 | 1.00 | 3.05 | 10.23 | 72.20 | 0.50 | 86 | 48 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7.60 | 4.10 | 3.60 | 81.50 | 2.70 | 261 | 50 |
| | Картофель отварной | 110 | 2.10 | 5.40 | 14.00 | 112.20 | 15.30 | 136 | 130 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | • | 570 | 14.90 | 15.71 | 67.27 | 470.10 | 21.94 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Печенье (пряники, вафли) | 26 | 2.00 | 2.60 | 19.34 | 108.42 | 0.00 | 703 | 52 (160 или 6) |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полдн | ик | 206 | 7.22 | 7.10 | 26.54 | 198.42 | 1.30 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | 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 кипяченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Яблоки свежие | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 37.60 | 8.00 | 368 | 75 |
| Итого за ужин | | 395 | 17.36 | 15.72 | 49.12 | 407.96 | 10.70 | | |
| Итого за день | | 1606 | 48.10 | 57.70 | 187.52 | 1550.90 | 35.40 | | |

 Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

 6 день - понедельник
 Возрастная категория: 1-3 года

 Пищевые вещества (г)
 Энерге №
 №

| і ірием пищи | наименование олюда | выход олюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | витамин С | рецептуры | технологическои карты |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|-------|-------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|--------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Каша гречневая вязкая | 100 | 4.60 | 6.44 | 16.30 | 141.50 | 0.70 | 331 | 53 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40 | 0.64 | 3.12 | 2.70 | 62.33 | 2.50 | 121 | 168 |
| | 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 |
| Итого за Завтра | ак | 355 | 10.93 | 17.39 | 39.95 | 398.03 | 3.24 | | |
| Завтрак второй | 1 | | | | • | | | • | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завтра | ак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | • | | | • | | | • | |
| | Икра из кабачков | 40 | 0.52 | 2.00 | 2.00 | 27.60 | 3.12 | 120 | 196 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1.00 | 3.05 | 10.23 | 72.20 | 0.50 | 68 | 54 |
| | Печень по-строгановски | 50 | 8.10 | 6.21 | 1.94 | 95.90 | 3.83 | 403, 452 | 42, 129 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 4.15 | 0.50 | 21.30 | 106.30 | 0.01 | 306 | 153 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 545 | 16.97 | 12.08 | 70.71 | 460.20 | 7.86 | | |
| Полдник | | | | | | • | | | |
| | Шанежка наливная с яйцом | 60 | 5.50 | 2.20 | 28.50 | 156.00 | 0.00 | 459 | 34 |
| | Сок фруктовый | 175 | 0.90 | 0.20 | 17.70 | 80.50 | 3.50 | 407 | 7 |
| Итого за Полдн | іик | 235 | 6.40 | 2.40 | 46.20 | 236.50 | 3.50 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (манка) | 200 | 4.82 | 5.20 | 16.52 | 119.50 | 1.30 | 101 | 87 |
| | Бутерброд с сыром | 28 | 4.20 | 5.90 | 6.14 | 94.90 | 0.06 | 3 | 138 |
| | Кисель молочный | 150 | 4.20 | 3.74 | 7.20 | 81.10 | 1.92 | 534 | 177 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 704 | 172 |
| Итого за ужин | • | 398 | 14.74 | 15.04 | 39.70 | 342.50 | 3.28 | | |
| Итого за день | | 1628 | 49.60 | 49.40 | 205.10 | 1498.00 | 31.30 | | |

 Рацион: ДОО _Ясли 12 ч
 Сезон: теплый

 7 день - вторник
 Возрастная категория: 1-3 года

| | | | | Пищевые вещества (г) | Энерге- | No | Nº | |
|---|---|---|-------|----------------------|---------|------|----|---|
| _ | • | - | - | | | | | • |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
|-----------------|--|-------------|-------|-------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|--------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтр | ак | 340 | 11.32 | 12.41 | 35.88 | 392.51 | 2.07 | | |
| Завтрак второй | 1 | | | | | | | | |
| | Сок овощной | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | 537 | 164 |
| Итого за Завтра | ак второй | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | | |
| Обед | | | | - | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1.00 | 5.60 | 4.00 | 112 | 200 или 201 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1.62 | 1.71 | 11.30 | 66.80 | 5.00 | 70 | 56 |
| | Котлета рыбная любительская | 50 | 6.10 | 1.80 | 3.10 | 53.00 | 0.50 | 272 | 23 |
| | Каша пшеничная вязкая | 120 | 5.20 | 7.14 | 22.82 | 176.30 | 0.83 | 331 | 1 |
| | Кисель из плодов сушенных | 150 | 0.23 | 0.00 | 23.33 | 112.00 | 0.02 | 397 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | • | 540 | 16.27 | 11.01 | 76.49 | 489.40 | 10.35 | | |
| Полдник | | | | - | | | | | |
| | Запеканка из творога | 70 | 11.30 | 11.84 | 11.23 | 51.00 | 0.30 | 251 | 58 |
| | Соус сметанный (сладкий) | 20 | 0.53 | 1.30 | 1.60 | 19.84 | 0.10 | 338 | 131 |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полдн | ик | 270 | 17.05 | 17.64 | 20.03 | 160.84 | 1.70 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 50 | 4.50 | 7.00 | 1.20 | 84.80 | 0.20 | 187 | 181 |
| | Рагу из овощей | 150 | 3.00 | 8.03 | 12.80 | 161.50 | 11.50 | 91 | 134 |
| | Чай с сахаром | 150 | 1.32 | 1.30 | 16.10 | 79.50 | 2.01 | 391, 392 | 4, 162 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 704 | 172 |
| | Яблоки свежие | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 37.60 | 8.00 | 368 | 75 |
| Итого за ужин | - | 450 | 10.66 | 16.85 | 47.78 | 410.40 | 21.71 | | |
| Итого за день | | 1700 | 55.70 | 58.10 | 195.70 | 1523.60 | 38.90 | | |

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч Сезон: теплый

| о день - среда | - среда возрастная категория: 1-3 года | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|----------------------|---------|--|----|---|--|--|--|
| | | _ | | Пищевые вещества (г) | Энерге- | | Nº | № | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
|-----------------|---------------------------------------|-------------|-------|-------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|--------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| • | 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 |
| Итого за Завтра | ак | 335 | 8.12 | 10.71 | 42.42 | 362.90 | 2.01 | | |
| Завтрак второй | | | | - | | | | - | |
| • | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за Завтра | ак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | | - | | | | - | |
| • | Икра морковная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.20 | 46.00 | 3.20 | 54 | 166 |
| | Суп картофельный с крупой (гречневая) | 150 | 3.62 | 3.90 | 12.40 | 38.90 | 1.00 | 80 | 61 |
| | Бифштекс | 60 | 12.24 | 7.62 | 1.30 | 122.40 | 0.00 | 376 | 127 |
| | Соус томатный | 10 | 0.12 | 0.40 | 0.70 | 6.60 | 0.21 | 462 | 43 |
| | Картофель отварной | 110 | 2.10 | 5.40 | 14.00 | 112.20 | 15.30 | 136 | 130 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 0.40 | 0.20 | 17.33 | 72.00 | 3.23 | 398 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | • | 570 | 23.00 | 20.80 | 69.79 | 497.30 | 22.94 | | |
| Полдник | | • | | | • | • | | • | |
| • | Булочка Российская | 60 | 4.30 | 5.00 | 35.30 | 203.00 | 0.00 | 457 | 62 |
| | Молоко киняченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за Полдн | ик | 240 | 9.52 | 9.50 | 43.94 | 298.40 | 2.34 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1.00 | 4.23 | 6.30 | 85.50 | 0.01 | 99 | 3 |
| | Азу | 170 | 13.80 | 14.80 | 17.60 | 146.90 | 7.50 | 370 | 175 |
| | Сок овощной | 150 | 0.45 | 0.15 | 23.03 | 136.50 | 1.50 | 537 | 218 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0.60 | 0.12 | 3.34 | 17.40 | 0.00 | 704 | 47 |
| Итого за ужин | • | 395 | 20.48 | 22.88 | 55.42 | 457.10 | 9.01 | | |
| Итого за день | | 1655 | 67.64 | 73.11 | 214.60 | 1591.90 | 45.70 | | |

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

9 день - четверг Возрастная категория: 1-3 года

| | | В мод блюдо | | евые веществ | за (г) | Энерге- | _ | Nº | № |
|------------|--------------------|-------------|---|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|--------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |

| Завтрак | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|-------------|
| • | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 58.30 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Суп молочный с крупой (манка) | 150 | 3.62 | 3.90 | 12.40 | 113.30 | 1.00 | 101 | 28 |
| | 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 |
| Итого за Завтр | рак | 370 | 15.15 | 15.91 | 36.11 | 370.71 | 2.07 | | |
| Завтрак второ | й | | | • | • | | • | • | |
| • | Сок овощной | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | 537 | 164 |
| Итого за Завтр | рак второй | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | | |
| Обед | | | | • | • | | • | • | |
| • | Икра баклажанная | 40 | 0.85 | 2.24 | 2 | 30.8 | 1.52 | 122 | 198 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 150 | 1.10 | 3.00 | 6.40 | 57.00 | 6.20 | 65 | 40 |
| | Плов из птицы | 150 | 11.4 | 11.3 | 26.91 | 254.9 | 0.92 | 411 | 63 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 540 | 17.27 | 16.98 | 75.47 | 524.40 | 9.04 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| - | Запеканка из творога с морковью | 70 | 4.80 | 8.12 | 7.00 | 120.10 | 1.10 | 252 | 25 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0.70 | 1.40 | 1.80 | 22.34 | 0.13 | 444 | 30 |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полд | ник | 270 | 10.72 | 14.02 | 16.00 | 232.44 | 2.53 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 40 | 0.32 | 0.04 | 1.00 | 5.60 | 4.00 | 112 | 200 или 201 |
| | Оладьи из печени | 60 | 4.90 | 5.90 | 8.20 | 53.70 | 3.70 | 311 | 143 |
| | Каша пшеничная вязкая | 120 | 5.20 | 7.14 | 22.82 | 176.30 | 0.83 | 331 | 1 |
| | Кисель из плодов сушенных | 150 | 1.32 | 1.30 | 16.10 | 79.50 | 2.01 | 519 | 94 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 704 | 172 |
| Итого за ужин | | 410 | 14.78 | 14.78 | 67.80 | 409.10 | 10.54 | | |
| Итого за день | | 1686 | 61.10 | 61.90 | 210.30 | 1599.40 | 26.60 | | _ |

Рацион: ДОО _Ясли 12 ч

Сезон: теплый 10 день - пятница Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пиши | | | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- | | Nº | Nº |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|---|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |

| | Омлет натуральный | 100 | 8.62 | 13.40 | 2.30 | 163.24 | 0.31 | 188 | 44 |
|-------------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|----------|----------------|
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40 | 0.64 | 3.12 | 2.70 | 62.33 | 2.50 | 121 | 168 |
| | 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 |
| Итого за За | втрак | 325 | 11.12 | 20.85 | 25.72 | 374.43 | 2.85 | | |
| Завтрак вто | ррой | | | • | • | | • | • | |
| • | Яблоки свежие | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | 368 | 170 |
| Итого за За | втрак второй | 95 | 0.40 | 0.40 | 9.31 | 44.70 | 9.50 | | |
| Обед | | | • | • | | | | | |
| • | Икра свекольная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.2 | 46 | 3.04 | 55 | 21 |
| | Суп из овощей | 150 | 2.21 | 2.64 | 9.20 | 69.30 | 9.42 | 66 | 65 |
| | Зразы рыбные рубленные | 50 | 6.10 | 1.80 | 3.10 | 53.00 | 0.50 | 350 | 212 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.31 | 4.84 | 12.00 | 101.20 | 3.74 | 339 | 22 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.40 | 0.00 | 20.30 | 82.50 | 0.40 | 403 | 24 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| Итого за Об | бед | 550 | 15.54 | 12.56 | 68.66 | 451.20 | 17.10 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| • | Печенье (пряники, вафли) | 26 | 2.00 | 2.60 | 19.34 | 108.42 | 0.00 | 703 | 52 (6 или 160) |
| | Молоко кипяченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за По | олдник | 206 | 7.22 | 7.10 | 27.98 | 203.82 | 2.34 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Лапшевник с творогом | 100 | 6.62 | 6.00 | 16.90 | 147.50 | 0.20 | 226 | 144 |
| | Соус сметанный (сладкий) | 20 | 0.62 | 4.30 | 1.40 | 46.12 | 0.03 | 451 | 145 |
| | Бутерброд с сыром | 28 | 4.20 | 5.90 | 6.14 | 94.90 | 0.06 | 3 | 138 |
| | Кисель из плодов свежих | 200 | 0.50 | 0.20 | 20.80 | 86.40 | 3.90 | 396 | 216 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| Итого за уж | ин | 368 | 13.46 | 16.60 | 55.08 | 421.92 | 4.19 | | |
| Итого за де | НЬ | 1544 | 43.60 | 51.61 | 180.64 | 1496.20 | 35.93 | | |
| Среднее зн | ачение за период | 1651 | 43.1 | 48.6 | 201.8 | 1526.78 | 45.2 | | |

Для составления основного меню использовались материалы из:

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2)Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3) Сборник технологических нормативов, рециптур 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

| 1 день - понед | ельник | | | | Возр | астная категория: | 3-7 лет | | |
|------------------|---|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------------------|
| | | | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологическо карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Каша пшеничная вязкая | 120 | 5.20 | 7.14 | 22.82 | 176.30 | 0.83 | 331 | 1 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 50 | 1.00 | 4.50 | 3.90 | 59.50 | 3.50 | 121 | 68 |
| | 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 |
| Итого за Завтран | к | 425 | 13.22 | 19.59 | 58.22 | 461.10 | 4.40 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтран | к второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | • | • | • | • | | • | |
| | Овощи натуральные (огурцы или помидоры) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7 | 5 | 112 | 202 или203 |
| | 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 сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 398 | 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 | 11 |
| Итого за Обед | | 690 | 32.62 | 27.67 | 77.02 | 688.80 | 18.63 | | |
| Полдник | | | • | • | | • | • | • | |
| | Пирожок сдобный с яблоком | 70 | 4.32 | 3.84 | 43.92 | 228.00 | 0.12 | 561.623 | 77.78 |
| | Молоко кипяченное | 200 | 5.74 | 5.00 | 9.50 | 104.94 | 2.34 | 534 | 155 |
| Итого за Полдни | 1K | 270 | 10.06 | 8.84 | 53.42 | 332.94 | 2.46 | | |
| Итого за день | | 1485 | 56.3 | 56.5 | 198.46 | 1529.84 | 35.49 | | |

2 день - вторник Возрастная категория: 3-7 лет

| z gens - Bropn | 7113 | | | | | истии категории. | | | |
|-----------------|---|-------------|-------|--------------|--------|---------------------|-----------|-----------|---------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | № технологическо |
| прием пищи | паименование олюда | выход олюда | Б | Ж | У | ценность (ккал) | Битамин С | рецептуры | карты |
| Завтрак | | | | | | | - | | |
| | 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 кипяченное | 200 | 5.74 | 5.00 | 9.50 | 104.94 | 2.34 | 534 | 155 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| Итого за Завтра | · · | 446 | 16.16 | 17.12 | 38.07 | 379.14 | 3.71 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтра | к второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | • | • | | • | | • | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | 5.00 | 112 | 202 или 203 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 180 | 1.30 | 3.60 | 7.70 | 68.40 | 7.42 | 65 | 97 |
| | Котлета рыбная любительская | 80 | 9.80 | 2.90 | 5.00 | 84.80 | 0.80 | 272 | 83 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2.73 | 5.72 | 14.20 | 119.60 | 4.42 | 339 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | | 680 | 18.95 | 12.79 | 75.62 | 495.30 | 18.14 | | |
| Полдник | | | • | • | | • | | • | |
| | 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 |
| Итого за Полдни | IK | 290 | 12.82 | 17.52 | 19.00 | 284.14 | 3.03 | | |
| Итого за день | | 1516 | 48.33 | 47.83 | 142.49 | 1205.58 | 34.88 | | |

Сезон: теплый 3 день - среда Возрастная категория: 3-7 лет

| з день - среда | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| | | | Пиш | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| - | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Суп молочный с крупой (манка) | 200 | 4.82 | 5.20 | 16.52 | 131.80 | 1.30 | 101 | 87 |
| | 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 |
| Итого за Завтран | K | 475 | 15.37 | 16.43 | 61.62 | 455.60 | 2.63 | | |
| Завтрак второй | | | • | • | • | • | • | | |
| _ | Сок фруктовый | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | 407 | 36 |
| Итого за Завтран | к второй | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | | • | • | • | | | |
| _ | Икра из кабачков | 50 | 6.50 | 2.50 | 2.50 | 34.50 | 3.70 | 120 | 197 |
| | Суп картофельный с крупой ячневой | 200 | 1.30 | 4.10 | 13.64 | 96.20 | 0.60 | 70 | 89 |
| | Суфле из печени | 85 | 14.40 | 6.80 | 8.02 | 154.40 | 12.90 | 407 | 90 |
| | Капуста тушенная | 150 | 5.60 | 5.40 | 5.90 | 94.50 | 25.50 | 354 | 91 |
| | Кисель из плодов сушенных | 180 | 0.30 | 0.00 | 28.00 | 113.40 | 1.00 | 397 | 92 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 715 | 31.62 | 19.24 | 77.92 | 592.20 | 43.70 | | |
| Полдник | | | | • | • | • | | | |
| 1 | Шанежка наливная с яйцом | 80 | 6.10 | 5.44 | 37.12 | 222.40 | 0.00 | 459 | 93 |
| | Молоко кипяченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за Полдни | IK | 260 | 11.32 | 9.94 | 45.76 | 317.80 | 2.34 | | |
| Итого за день | | 1550 | 59.41 | 45.71 | 197.90 | 1421.60 | 50.67 | | |

Сезон: теплый

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

4 день - четверг Возрастная категория: 3-7 лет

| + Hens - Jensep | <i>7</i> 1 | | | | 200 | астная категория. | | | |
|------------------|----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------------------|
| | | | Пиц | цевые вещест | ъа (г) | Энерге- | | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологическо карты |
| 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 |
| Итого за Завтрак | · | 416 | 12.06 | 12.88 | 46.18 | 364.82 | 2.47 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтрак | к второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | 5.00 | 112 | 202 или 203 |
| | Щи из свежей капусты | 180 | 1.20 | 3.50 | 4.50 | 54.50 | 13.23 | 82 | 82 |
| | Суфле из отварной говядины | 80 | 17.60 | 19.80 | 1.52 | 213.60 | 0.08 | 392, 333 | 98, 38 |
| | Соус томатный | 30 | 0.40 | 1.20 | 2.10 | 19.80 | 0.63 | 462 | 99 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4.90 | 0.60 | 25.10 | 125.20 | 0.01 | 306 | 100 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | | 710 | 29.22 | 25.67 | 81.94 | 635.60 | 19.45 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Ленивые вареники с маслом | 140 | 20.80 | 15.80 | 20.10 | 305.90 | 0.30 | 331 | 101 |
| | Соус сметанный (сладкий) | 20 | 0.53 | 1.30 | 1.60 | 19.84 | 0.10 | 338 | 131 |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полдни | к | 340 | 26.55 | 21.60 | 28.90 | 415.74 | 1.70 | | |
| Итого за день | | 1566 | 68.23 | 60.55 | 166.82 | 1463.16 | 33.62 | | |

5 день - пятница Возрастная категория: 3-7 лет

| э день - пятни | | | | | Бозр | астная категория: | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|---------------------|------------|-----------|----------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пиш | цевые вещест | ва (г) | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | № технологическо |
| прием пищи | Паименование олюда | выход олюда | Б | Ж | У | ценность (ккал) | DITAMINH C | рецептуры | карты |
| 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 |
| Итого за Завтра | к | 415 | 14.53 | 25.04 | 41.77 | 447.10 | 3.93 | | |
| Завтрак второй | | | | • | | | • | • | |
| | Сок фруктовый | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | 407 | 36 |
| Итого за Завтра | к второй | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | | • | | • | • | • | |
| ! | Икра свекольная | 50 | 1.30 | 3.6 | 5.3 | 57.7 | 4.6 | 55 | 214 |
| | Суп картофельный с крупой (перловая) | 180 | 1.20 | 3.70 | 12.30 | 36.60 | 0.54 | 86 | 103 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9.44 | 5.10 | 4.50 | 106.53 | 3.34 | 261 | 104 |
| | Картофель отварной | 130 | 2.50 | 6.40 | 16.51 | 132.60 | 18.10 | 136 | 105 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | | 700 | 19.16 | 19.32 | 86.08 | 548.93 | 27.08 | | |
| Полдник | | | | - | | | | - | |
| | Печенье (пряники, вафли) | 50 | 3.80 | 4.90 | 37.20 | 208.50 | 0.00 | 703 | 106 (180 или 189) |
| | Кефир/Ряженка | 200 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.00 | 1.40 | 406 | 69 |
| Итого за Полдні | ик | 250 | 9.60 | 9.90 | 45.20 | 308.50 | 1.40 | | |
| Итого за день | | 1465 | 44.39 | 54.36 | 185.65 | 1360.53 | 34.41 | | |

6 день - понедельник Возрастная категория: 3-7 лет

| о день - попед | CHEINK | | | | Бозр | астная категория. | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|---------------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | № технологическої карты |
| трисм пищи | тайменование отпода | выход олюда | Б | Ж | У | ценность (ккал) | Diriamini | рецептуры | |
| 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 |
| Итого за Завтра | · · | 425 | 13.52 | 20.18 | 55.00 | 454.60 | 4.39 | | |
| Завтрак второй | | | | - | | | | - | |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтра | к второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | | - | | | | - | |
| | Икра из кабачков | 50 | 6.50 | 2.50 | 2.50 | 34.50 | 3.70 | 120 | 197 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1.20 | 3.70 | 12.30 | 86.60 | 0.54 | 68 | 109 |
| | Печень по-строгановски | 85 | 27.90 | 10.80 | 3.40 | 166.14 | 6.63 | 403, 452 | 110, 159 |
| | Макаронные изделия отварные | 140 | 5.30 | 0.70 | 27.01 | 134.80 | 0.02 | 306 | 122 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 685 | 44.92 | 18.14 | 89.37 | 620.24 | 11.39 | | |
| Полдник | | | | - | | | | - | |
| | 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 |
| Итого за Полдни | ıĸ | 260 | 6.90 | 4.50 | 71.40 | 353.50 | 3.73 | | |
| Итого за день | | 1470 | 65.74 | 43.22 | 225.57 | 1475.34 | 29.51 | | |

7 день - вторник Возрастная категория: 3-7 лет

| 7 dens - Brophi | rin | | | | Бозр | астная категория. | | | |
|------------------|--|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| | | 5 - | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | • | 416 | 13.56 | 14.11 | 46.18 | 411.62 | 2.47 | | |
| Завтрак второй | | | - | - | | | - | - | |
| • | Сок фруктовый | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | 407 | 36 |
| Итого за Завтрак | к второй | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | • | • | | | • | • | |
| • | Овощи натуральные (огурцы,помидоры) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | 5.00 | 112 | 202 или 203 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1.20 | 3.70 | 12.30 | 86.60 | 0.54 | 70 | 113 |
| | Котлета рыбная любительская | 80 | 9.80 | 2.90 | 5.00 | 84.80 | 0.80 | 272 | 83 |
| | Каша пшеничная вязкая | 130 | 5.63 | 7.74 | 24.80 | 131.90 | 0.90 | 331 | 67 |
| | Кисель из плодов сушенных | 180 | 0.30 | 0.00 | 28.00 | 113.40 | 1.00 | 397 | 92 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | | 680 | 21.55 | 14.91 | 94.52 | 540.20 | 8.24 | | |
| Полдник | | | - | - | - | - | • | - | |
| • | Запеканка из творога | 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 |
| Итого за Полдни | IK | 290 | 22.55 | 23.44 | 25.53 | 407.34 | 1.82 | | |
| Итого за день | | 1486 | 58.76 | 52.56 | 178.82 | 1415.16 | 14.53 | | |

| 8 день - среда | Bos | растная категория | ı: | | | | 3-7 лет | | |
|------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------|--------|---------------------|-----------|------------------|----------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | ПИЩЕВЫЕ Вешества (г) | | | Энерге- тическая | Витамин С | ne⊓entvnki Mo | технопогическо |
| | | | Б | ж | У | | | | |
| Завтрак | | | ı | | | | 1 | 1 | |
| • | 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 |
| Итого за Завтрак | (| 435 | 10.82 | 12.81 | 56.47 | 384.80 | 2.63 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | 1 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтрак | с второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | 1 |
| | 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 | 14.3 | 8.9 | 1.5 | 142.8 | 0 | 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 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 690 | 23.62 | 24.24 | 81.77 | 637.50 | 23.77 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| • | 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 |
| Итого за Полдни | ıĸ | 250 | 9.52 | 9.50 | 44.44 | 298.40 | 2.34 | | |
| Итого за день | | 1475 | 44.36 | 46.95 | 192.48 | 1355.90 | 38.74 | | |

Сезон: теплый 9 день - четверг Возрастная категория: 3-7 лет

| э день - четвер | Наименование блюда Выход блюда Б Ж У Энергетическая ценность (ккал) Витамин С рецептуры техно. | | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|-------|--------------|--------|----------|-----------|-----|-------------------------|
| | | | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая | Витамин С | | технологическо карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 426 | 13.32 | 14.55 | 42.88 | 422.80 | 2.57 | | |
| Завтрак второй | | | • | • | | | • | | |
| • | Сок фруктовый | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | 407 | 36 |
| Итого за Завтрак | второй | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | | | | • | | | |
| ! | Овощи натуральные (огурцы или помидоры) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7 | 5 | 112 | 202 или 203 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 180 | 1.30 | 3.60 | 7.70 | 68.40 | 7.42 | 65 | 97 |
| | Плов из птицы | 220 | 16.8 | 17.7 | 39.8 | 377 | 1.4 | 411 | 119 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | • | 690 | 23.22 | 21.87 | 96.22 | 667.90 | 14.32 | | |
| Полдник | | | • | • | | | • | | |
| 1 | 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 |
| Итого за полдни | ĸ | 260 | 11.52 | 9.40 | 52.70 | 343.40 | 1.30 | | |
| Итого за день | | 1476 | 49.16 | 45.92 | 204.40 | 1490.10 | 20.19 | | |

Сезон: теплый

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

10 день - пятница Возрастная категория: 3-7 лет

| то день - питн | ··-] | | | | | астная категория. | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| | | | Пиц | цевые вещест | ъа (г) | Энерге- | | Nº | № технологической карты |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | |
| 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 | 10.03 | 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 |
| Итого за Завтра | · · | 415 | 14.53 | 25.04 | 41.57 | 447.10 | 3.93 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| • | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтра | к второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | - | - | | | | | |
| • | Икра свекольная | 50 | 1.00 | 2.84 | 4.2 | 46 | 3.04 | 55 | 21 |
| | Суп из овощей | 180 | 2.70 | 3.20 | 11.00 | 83.20 | 11.30 | 66 | 120 |
| | Зразы рыбные рубленные | 80 | 9.80 | 2.90 | 5.00 | 84.80 | 0.80 | 350 | 213 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2.73 | 5.72 | 14.20 | 119.60 | 4.42 | 339 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| Итого за Обед | | 680 | 20.95 | 15.18 | 81.87 | 549.10 | 20.06 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| • | Печенье (пряники, вафли) | 50 | 3.80 | 4.90 | 37.20 | 208.50 | 0.00 | 703 | 106 (180 или 189) |
| | Молоко кипяченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за Полдни | ıĸ | 250 | 9.02 | 9.40 | 45.84 | 303.90 | 2.34 | | |
| Итого за день | | 1445 | 44.90 | 50.02 | 179.08 | 1347.10 | 36.33 | | |
| Среднее значен | ие за период | 1499.00 | 54.15 | 51.83 | 183.41 | 1412.53 | 35.40 | | |

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, рециптур 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

1 день - понедельник

Сезон: теплый

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | № технологической | |
|------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------|---------------------|-----------|-----------|----------------------|----------|
| прием пищи | паименование олюда | выход олюда | Б | Ж | У | ценность | Витамин С | рецептуры | карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| • | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Каша пшеничная вязкая | 120 | 5.20 | 7.14 | 22.82 | 176.30 | 0.83 | 331 | 1 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 50 | 1.00 | 4.50 | 3.90 | 59.50 | 3.50 | 121 | 68 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | • | 425 | 13.22 | 19.59 | 58.22 | 461.10 | 4.40 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| 1 | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтрак | второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | | | | | • | | |
| • | Икра баклажанная | 50 | 0.85 | 2.8 | 2.5 | 38.5 | 18 | 122 | 199 |
| | Рассольник ленинградский | 180 | 1.5 | 3.8 | 11.7 | 87.3 | 5.53 | 64 | 73 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 26 | 23.3 | 16.6 | 379 | 7.6 | 374 | 74 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0.50 | 0.20 | 20.80 | 86.40 | 3.90 | 398 | 76 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | • | 680 | 33.07 | 30.62 | 74.77 | 707.70 | 35.03 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| • | Пирожок сдобный с яблоком | 70 | 4.32 | 3.84 | 43.92 | 228.00 | 0.12 | 561.623 | 77.78 |
| | Сок фруктовый | 180 | 2.10 | 0.20 | 22.70 | 100.80 | 3.60 | 407 | 215 |
| Итого за Полдни | К | 250 | 6.42 | 4.04 | 66.62 | 328.80 | 3.72 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (геркулес) | 200 | 4.80 | 5.20 | 16.52 | 131.80 | 1.30 | 101 | 32 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.24 | 3.00 | 22.50 | 129.60 | 1.20 | 388 | 49 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.30 | 0.30 | 14.10 | 70.50 | 0.00 | 701 | 186 |
| Итого за ужин | | 440 | 12.34 | 8.74 | 63.14 | 384.10 | 2.50 | | |
| Итого за день | | 1916 | 72.2 | 74.3 | 258.2 | 1995.1 | 40.6 | | |

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый Возрастная категория: 3-7 лет 2 день - вторник

| Z dens - Brobin | in | | | | Dospac | пал категория. | | | |
|------------------|--|-------------|-------|--------------|--------|--------------------------------|-----------|----------------|--------------------------|
| | | | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 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 кипяченное | 200 | 5.74 | 5.00 | 9.50 | 104.94 | 2.34 | 534 | 155 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| Итого за Завтрак | 420 | 3 | 16.16 | 17.12 | 38.07 | 366.50 | 3.71 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтрак | второй 100 | | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | 5.00 | 112 | 202 или 203 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 180 | 1.30 | 3.60 | 7.70 | 68.40 | 7.42 | 65 | 97 |
| | Котлета рыбная любительская | 80 | 9.80 | 2.90 | 5.00 | 84.80 | 0.80 | 272 | 83 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2.73 | 5.72 | 14.20 | 119.60 | 4.42 | 339 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | 696 | 3 | 18.95 | 12.79 | 75.62 | 495.30 | 18.14 | | |
| Полдник | | | | | I. | | | 1 | |
| ! | Запеканка из творога с морковью | 100 | 6.90 | 11.62 | 10.00 | 171.80 | 1.60 | 252 | 86 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0.70 | 1.40 | 1.80 | 22.34 | 0.13 | 444 | 30 |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полдни | к 29 | 5 | 12.82 | 17.52 | 19.00 | 284.14 | 3.03 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Икра морковная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.20 | 46.00 | 3.20 | 54 | 166 |
| | Мясо тушенное | 70 | 10.64 | 12.20 | 1.54 | 158.90 | 0.50 | 369 | 147 |
| | Каша ячневая вязкая | 130 | 4.20 | 7.41 | 23.34 | 176.30 | 0.92 | 261 | 146 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.01 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 391, 392 | 70, 111 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| Итого за ужин | 45 | 50 | 16.65 | 22.53 | 49.00 | 479.20 | 4.62 | | |
| Итого за день | 19 | 169 | 61.24 | 67.90 | 205.10 | 1689.60 | 46.72 | | |

 Рацион: ДОО _ Сад 12 ч
 Сезон: теплый

 3 день - среда
 Возрастная категория: 3-7 лет

| о день - среда | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------|
| | | | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- тическая | | Nº | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | ценность (ккал) | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3.83 | 3.5 | 0.23 | 47.3 | 0.00 | 306 | 107 |
| | Суп молочный с крупой (манка) | 200 | 4.82 | 5.20 | 16.52 | 131.80 | 1.30 | 101 | 87 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 15.37 | 16.43 | 61.62 | 455.60 | 2.63 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| • | Сок фруктовый | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | 407 | 36 |
| Итого за Завтрак | второй | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| • | Икра из кабачков | 50 | 6.50 | 2.50 | 2.50 | 34.50 | 3.70 | 120 | 197 |
| | Суп картофельный с крупой ячневой | 200 | 1.30 | 4.10 | 13.64 | 96.20 | 0.60 | 70 | 89 |
| | Суфле из печени | 85 | 14.40 | 6.80 | 8.02 | 154.40 | 12.90 | 407 | 90 |
| | Капуста тушенная | 150 | 5.60 | 5.40 | 5.90 | 94.50 | 25.50 | 354 | 91 |
| | Кисель из плодов сушенных | 180 | 0.30 | 0.00 | 28.00 | 113.40 | 1.00 | 397 | 92 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | • | 723 | 31.62 | 19.24 | 77.92 | 592.20 | 43.70 | | |
| Полдник | | • | | | | • | • | • | |
| • | Шанежка наливная с яйцом | 80 | 6.10 | 5.44 | 37.12 | 222.40 | 0.00 | 459 | 93 |
| | Молоко кипяченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за Полдни | к | 260 | 11.32 | 9.94 | 45.76 | 317.80 | 2.34 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Икра баклажанная | 50 | 0.85 | 2.8 | 2.5 | 38.5 | 18 | 122 | 199 |
| | Рыба тушенная с овощами | 115 | 10.90 | 8.02 | 5.20 | 117.30 | 3.90 | 261 | 132 |
| | Картофель отварной | 150 | 2.90 | 7.40 | 19.10 | 140.40 | 20.90 | 136 | 102 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0.50 | 0.20 | 20.80 | 86.40 | 3.90 | 398 | 76 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| Итого за ужин | | 515 | 16.67 | 18.62 | 57.44 | 461.20 | 46.70 | | |
| Итого за день | | 2073 | 71.34 | 66.10 | 261.84 | 1903.72 | 82.60 | | |

 Рацион: ДОО _ Сад 12 ч
 Сезон: теплый

 4 день - четверг
 Возрастная категория: 3-7 лет

| 4 депь - четвер | возрастная категория: Э-г лет | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|--------------------------------|-----------|----------------|-------------------------|
| | | | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | | | Nº |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | технологическо карты |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 416 | 12.06 | 12.88 | 46.18 | 364.82 | 2.47 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтрак | второй 1 | 00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | 5.00 | 112 | 202 или 203 |
| | Щи из свежей капусты | 180 | 1.20 | 3.50 | 4.50 | 54.50 | 13.23 | 82 | 82 |
| | Суфле из отварной говядины | 80 | 17.60 | 19.80 | 1.52 | 213.60 | 0.08 | 392, 333 | 98, 38 |
| | Соус томатный | 30 | 0.40 | 1.20 | 2.10 | 19.80 | 0.63 | 462 | 99 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4.90 | 0.60 | 25.10 | 125.20 | 0.01 | 306 | 100 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0.50 | 0.20 | 20.80 | 86.40 | 3.90 | 398 | 76 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | | 698 | 29.22 | 25.87 | 78.44 | 623.00 | 22.85 | | |
| Полдник | | | | | | | | • | |
| | Ленивые вареники с маслом | 140 | 20.80 | 15.80 | 20.10 | 305.90 | 0.30 | 331 | 101 |
| | Соус сметанный (сладкий) | 20 | 0.53 | 1.30 | 1.60 | 19.84 | 0.10 | 338 | 131 |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полдни | к | 340 | 26.55 | 21.60 | 28.90 | 415.74 | 1.70 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы | 220 | 17.00 | 17.71 | 19.60 | 294.00 | 12.80 | 412 | 142 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Сдоба обыкновенная | 80 | 5.10 | 2.80 | 35.30 | 187.00 | 0.00 | 589 | 141 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.30 | 0.00 | 15.50 | 68.10 | 5.40 | 407 | 179 |
| Итого за ужин | • | 490 | 23.20 | 20.59 | 75.32 | 572.54 | 18.20 | | |
| Итого за день | | 2044 | 92.04 | 84.93 | 241.80 | 2064.20 | 61.80 | | |

 Рацион: ДОО _ Сад 12 ч
 Сезон: теплый

 5 день - пятница
 Возрастная категория: 3-7 лет

| 5 день - пятница Возрастная категория: ^{З-/ лет} | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|----------------------|-----------|-----------|----------------------|
| Приом пини | Неимонование блюде | Римол блюло | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | Витамин С | Nº | № технологической |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность | Битамин С | рецептуры | карты |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 14.53 | 25.04 | 41.77 | 447.10 | 3.93 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Сок овощной (готовый продукт) | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | 537 | 164 |
| Итого за Завтрак | второй | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | | |
| Обед | | • | | | | • | • | • | |
| | Икра свекольная | 50 | 1.30 | 3.6 | 5.3 | 57.7 | 4.6 | 55 | 214 |
| | Суп картофельный с крупой (перловая) | 180 | 1.20 | 3.70 | 12.30 | 36.60 | 0.54 | 86 | 103 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9.44 | 5.10 | 4.50 | 106.53 | 3.34 | 261 | 104 |
| | Картофель отварной | 130 | 2.50 | 6.40 | 16.51 | 132.60 | 18.10 | 136 | 105 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | | 690 | 19.16 | 19.32 | 86.08 | 548.93 | 27.08 | | |
| Полдник | | • | | | | • | • | • | |
| • | Печенье (пряники, вафли) | 50 | 3.80 | 4.90 | 37.20 | 208.50 | 0.00 | 703 | 106 (180 или 189 |
| | Кефир/Ряженка | 200 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.00 | 1.40 | 406 | 69 |
| Итого за Полдни | к | 250 | 9.60 | 9.90 | 45.20 | 308.50 | 1.40 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Крупейник из творога | 110 | 11.14 | 10.80 | 24.40 | 212.62 | 0.27 | 457 | 139 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0.70 | 1.40 | 1.80 | 22.34 | 0.13 | 444 | 30 |
| | Молоко кипяченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Яблоки свежие | 85 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 37.60 | 8.00 | 368 | 185 |
| Итого за ужин | | 415 | 18.90 | 17.22 | 52.52 | 424.46 | 10.74 | | |
| Итого за день | | 1870 | 59.60 | 71.42 | 245.40 | 1797.91 | 41.30 | | |

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч

Сезон: теплый 6 день - понедельник Возрастная категория: 3-7 лет

| о день - попеде | Почедельник Возрастная категория: 5-7 лет | | | | | | | Nº | |
|------------------|---|-------------|-------|--------------|--------|------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пиц | цевые вещест | ва (г) | - тическая | Витамин С | Nº | м <u>ч</u> технологическог |
| | | | Б | Ж | У | ценность | | рецептуры | карты |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 425 | 13.52 | 20.18 | 55.00 | 454.60 | 4.39 | | |
| Завтрак второй | | • | | | | • | • | • | |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтрак | второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Икра из кабачков | 50 | 6.50 | 2.50 | 2.50 | 34.50 | 3.70 | 120 | 197 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1.20 | 3.70 | 12.30 | 86.60 | 0.54 | 68 | 109 |
| | Печень по-строгановски | 85 | 27.90 | 10.80 | 3.40 | 166.14 | 6.63 | 403, 452 | 110, 159 |
| | Макаронные изделия отварные | 140 | 5.30 | 0.70 | 27.01 | 134.80 | 0.02 | 306 | 122 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | L | 695 | 44.92 | 18.14 | 89.37 | 620.24 | 11.39 | | |
| Полдник | | | | | | 1 | 1 | 1 | |
| | | 80 | 6.10 | 5.44 | 37.12 | 222.40 | 0.00 | 459 | 93 |
| | Сок фруктовый | 180 | 2.10 | 0.20 | 22.70 | 100.80 | 3.60 | 407 | 215 |
| Итого за Полдни | K | 255 | 8.20 | 5.64 | 59.82 | 323.20 | 3.60 | | 2.0 |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой(манка) | 190 | 4.60 | 4.94 | 15.70 | 125.21 | 1.24 | 101 | 204 |
| | Бутерброд с сыром | 30.5 | 4.60 | 6.50 | 6.73 | 104.04 | 0.07 | 3 | 183 |
| | Кисель молочный | 200 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 79.00 | 1.30 | 534 | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 704 | 172 |
| Итого за ужин | <u> </u> | 451 | 14.72 | 14.42 | 53.09 | 378.75 | 2.61 | - | 112 |
| Итого за день | | 1926 | 81.80 | 61.60 | 265.80 | 1847.51 | 37.70 | | |

Рацион: ДОО _ Сад 12 ч Сезон: теплый 7 день - вторник Возрастная категория: 3-7 лет

| 7 день - вторни | 1K | | Возрастная категория: 3-7 лет | | | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|-------------------------------|--------------|--------|---------------------|-----------|-----------|----------------------|--|--|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | цевые вещест | 1 | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | № технологической | | | |
| | '' | | Б | Ж | У | ценность | | рецептуры | карты | | | |
| Завтрак | | | | • | • | _ | | | | | | |
| | 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 | | | |
| Итого за Завтрак | 416 | | 13.56 | 14.11 | 46.18 | 388.42 | 2.47 | | | | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | | | | |
| | Сок овощной (готовый продукт) | 100 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | 537 | 164 | | | |
| Итого за Завтрак | второй 100 | | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 68.00 | 1.00 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | 5.00 | 112 | 202 или 203 | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1.20 | 3.70 | 12.30 | 86.60 | 0.54 | 70 | 113 | | | |
| | Котлета рыбная любительская | 80 | 9.80 | 2.90 | 5.00 | 84.80 | 0.80 | 272 | 83 | | | |
| | Каша пшеничная вязкая | 130 | 5.63 | 7.74 | 24.80 | 131.90 | 0.90 | 331 | 67 | | | |
| | Кисель из плодов сушенных | 180 | 0.30 | 0.00 | 28.00 | 113.40 | 1.00 | 397 | 92 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 | | | |
| Итого за Обед | 680 | | 21.55 | 14.91 | 94.52 | 540.20 | 8.24 | | | | | |
| Полдник | | • | | | | • | • | • | | | | |
| | Запеканка из творога | 100 | 16.80 | 17.64 | 16.73 | 297.50 | 0.42 | 251 | 114 | | | |
| | Соус сметанный (сладкий) | 20 | 0.53 | 1.30 | 1.60 | 19.84 | 0.10 | 338 | 131 | | | |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 | | | |
| Итого за Полдни | к 300 | • | 22.55 | 23.44 | 25.53 | 407.34 | 1.82 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 50 | 4.5 | 7 | 1.2 | 84.8 | 0.20 | 187 | 181 | | | |
| | Рагу из овощей | 150 | 3.00 | 8.03 | 12.80 | 121.10 | 11.50 | 91 | 134 | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.07 | 0.02 | 11.40 | 45.50 | 0.04 | 391, 392 | 169, 57 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 | | | |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0.60 | 0.12 | 3.34 | 17.40 | 0.00 | 704 | 47 | | | |
| | Печенье (пряники, вафли) | 50 | 3.80 | 4.90 | 37.20 | 196.90 | 0.00 | 703 | 106 (180 или 189) | | | |
| Итого за ужин | 450 |) | 12.77 | 20.15 | 70.86 | 489.20 | 11.74 | | | | | |
| Итого за день | 194 | 6 | 71.30 | 73.10 | 256.63 | 1897.30 | 25.33 | | | | | |

 Рацион: ДОО _ Сад 12 ч
 Сезон: теплый

 8 день - среда
 Возрастная категория: 3-7 лет

| | | D 6 | Пиц | цевые вещест | ва (г) | Энерге- | D | Nº | Nº |
|------------------|---------------------------------------|-------------|-------|--------------|--------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | тическая ценность | Витамин С | рецептуры | технологической карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| • | 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 |
| Итого за Завтрак | 4 | 135 | 10.82 | 12.81 | 56.47 | 384.80 | 2.63 | | |
| Завтрак второй | | | | - | | | | | |
| | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтрак | второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | • | | • | • | • | • | • | |
| | Икра морковная | 50 | 1.20 | 3.60 | 5.20 | 57.50 | 4.00 | 54 | 149 |
| | Суп картофельный с крупой (гречневая) | 180 | 1.20 | 3.70 | 12.30 | 86.60 | 0.54 | 80 | 116 |
| | Бифштекс | 70 | 14.30 | 8.90 | 1.50 | 142.80 | 0.00 | 376 | 117 |
| | Соус томатный | 30 | 0.40 | 1.20 | 2.10 | 19.80 | 0.63 | 462 | 99 |
| | Картофель отварной | 130 | 2.50 | 6.40 | 16.51 | 132.60 | 18.10 | 136 | 105 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0.50 | 0.20 | 20.80 | 86.40 | 3.90 | 398 | 76 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.00 | 0.24 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 690 | 23.62 | 24.44 | 78.27 | 624.90 | 27.17 | | |
| Полдник | | | | | | • | • | | |
| | Булочка Российская | 70 | 4.30 | 5.00 | 35.80 | 203.00 | 0.00 | 457 | 118 |
| | Молоко киняченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за Полдни | к : | 250 | 9.52 | 9.50 | 44.44 | 298.40 | 2.34 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 60 | 7.70 | 7.00 | 0.46 | 94.60 | 0.00 | 306 | 211 |
| | Азу | 170 | 13.80 | 14.80 | 17.60 | 270.80 | 7.50 | 370 | 175 |
| | Сок овощной (готовый продукт) | 180 | 0.54 | 0.18 | 27.40 | 122.40 | 1.80 | 537 | 217 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.80 | 0.08 | 4.92 | 23.50 | 0.00 | 701 | 10 |
| | Яблоки свежие | 80 | 0.32 | 0.32 | 7.84 | 37.60 | 8.00 | 368 | 75 |
| Итого за ужин | • | 500 | 23.16 | 22.38 | 58.22 | 548.90 | 17.30 | | |
| Итого за день | | 1975 | 67.90 | 73.82 | 242.90 | 1910.00 | 61.80 | | |

 Рацион: ДОО _ Сад 12 ч
 Сезон: теплый

 9 день - четверг
 Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамин С | Nº | № технологической |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|---|---|---------------------|-----------|-----------|----------------------|
| прием пищи | таименование олюда | выход олюда | Б | Ж | У | ценность | Битамин С | рецептуры | карты |
| Завтрак | | | | | | | | | |

| | 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 |
| Итого за Завтрак | 42 | 26 | 13.32 | 14.55 | 42.88 | 428.60 | 2.57 | | |
| Завтрак второй | | | • | | • | | • | | |
| • | Сок фруктовый | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | 407 | 36 |
| Итого за Завтрак | второй | 100 | 1.10 | 0.10 | 12.60 | 56.00 | 2.00 | | |
| Обед | | | • | | • | | • | | |
| • | Икра баклажанная | 50 | 0.85 | 2.8 | 2.5 | 38.5 | 18 | 122 | 199 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 180 | 1.30 | 3.60 | 7.70 | 68.40 | 7.42 | 65 | 97 |
| | Плов из птицы | 220 | 16.8 | 17.7 | 39.8 | 377 | 1.4 | 411 | 119 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| Итого за Обед | 6 | 90 | 23.67 | 24.62 | 97.47 | 699.40 | 27.32 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | 100 | 6.90 | 11.62 | 10.00 | 171.80 | 1.60 | 252 | 86 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0.70 | 1.40 | 1.80 | 22.34 | 0.13 | 444 | 30 |
| | Кефир/Ряженка | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.00 | 1.30 | 406 | 27 |
| Итого за Полдни | к 3 | 00 | 12.82 | 17.52 | 19.00 | 284.14 | 3.03 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | 5.00 | 112 | 202 или 203 |
| | Оладьи из печени | 80 | 10.70 | 5.11 | 8.50 | 126.40 | 8.00 | 311 | 210 |
| | Каша пшеничная вязкая | 130 | 5.63 | 7.74 | 24.80 | 131.90 | 0.90 | 331 | 67 |
| | Кисель из плодов сушенных | 180 | 0.30 | 0.00 | 28.00 | 113.40 | 1.00 | 397 | 92 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 704 | 172 |
| Итого за ужин | 4 | 180 | 20.07 | 13.30 | 82.23 | 477.75 | 14.90 | | |
| Итого за день | 1 | 1996 | 70.51 | 75.82 | 257.21 | 1991.70 | 30.44 | | |

 Рацион: ДОО _Сад 12 ч
 Сезон: теплый

 10 день - пятница
 Возрастная категория: 3-7 лет

| ĺ | | | | Пиш | евые вещест | ва (г) | Энерге- | | | Nº |
|---|------------|--------------------|-------------|-----|-------------|--------|--------------------------------|-----------|----------------|--------------------------|
| | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Б | ж | У | тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | технологической карты |

| Завтрак | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|----------|-------------------|
| 1 | 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 |
| Итого за Завтрак | • | 415 | 14.53 | 25.04 | 41.57 | 447.10 | 3.93 | | |
| Завтрак второй | | | - | | | | | | |
| • | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | 368 | 154 |
| Итого за Завтрак | второй | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 10.00 | | |
| Обед | | | - | | | | | | |
| • | Икра свекольная | 40 | 1.00 | 2.84 | 4.2 | 46 | 3.04 | 55 | 21 |
| | Суп из овощей | 180 | 2.70 | 3.20 | 11.00 | 83.20 | 11.30 | 66 | 120 |
| | Зразы рыбные рубленные | 80 | 9.80 | 2.90 | 5.00 | 84.80 | 0.80 | 350 | 213 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2.73 | 5.72 | 14.20 | 119.60 | 4.42 | 339 | 84 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.50 | 0.00 | 24.30 | 99.00 | 0.50 | 403 | 85 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.70 | 0.32 | 13.33 | 69.50 | 0.00 | 704 | 5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| Итого за Обед | | 670 | 20.95 | 15.18 | 81.87 | 549.10 | 20.06 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Печенье (пряники, вафли) | 50 | 3.80 | 4.90 | 37.20 | 208.50 | 0.00 | 703 | 106 (180 или 189) |
| | Молоко кипяченное | 180 | 5.22 | 4.50 | 8.64 | 95.40 | 2.34 | 534 | 2 |
| Итого за Полдни | к | 250 | 9.02 | 9.40 | 45.84 | 303.90 | 2.34 | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | Лапшевник с творогом | 130 | 8.61 | 7.80 | 22.00 | 191.80 | 0.30 | 226 | 123 |
| | Соус сметанный (сладкий) | 20 | 0.62 | 4.30 | 1.40 | 46.12 | 0.03 | 451 | 145 |
| | Бутерброд с сыром | 30.5 | 4.60 | 6.50 | 6.73 | 104.04 | 0.07 | 3 | 183 |
| | Кисель из плодов свежих | 200 | 0.60 | 0.22 | 20.90 | 95.04 | 4.30 | 396 | 216 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.20 | 9.84 | 47.00 | 0.00 | 701 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.90 | 0.30 | 12.30 | 58.80 | 0.00 | 704 | 13 |
| Итого за ужин | | 426 | 17.85 | 19.32 | 73.17 | 542.80 | 4.70 | | |
| Итого за день | | 1861 | 58.60 | 64.60 | 249.20 | 1809.84 | 40.20 | | |
| Среднее значени | ие за период | 1978 | 56.2 | 62.1 | 258.5 | 1872.2 | 48.7 | | |

Для составления примерного цикличного меню использовались материалы из:

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3) Сборник технологических нормативов, рециптур 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.