		ующий МБДОУ кого сада №
«	»	2021 г.

Примерное цикличное (десятидневное) меню на зимне-весенний период для детей в возрасте 1,5-3 года

Бозрастная категория		_	D.	Пище	вые вещес	гва (г)	D	D	
Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	Выход блюда	Б	ж	y	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя: первая									
День 1									
Завтрак:									
	Макароны отварные с								
	маслом и сыром		1\80	3.78	4.32	18.65	125.30	0.08	415 сб.рец.
	макаронные изделия	22							
	масло сливочное	3							
	сыр	12							
	Икра кабачковая	42	1\40	0.24	1.20	1.29	16.00	2.10	50 сб. рец
	Хлеб пшеничный с								_
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20							
	масло сливочное	5							
	Чай с сахаром и лимоном		1\150	0.16	0.00	7.13	29.16	1.66	56 азб. пит.
	чай заварка	0.6							
	caxap	7							
	лимон	6							
	вода	150							
2-ой завтрак:									
	Сок фруктовый	100	1\100	0.50	0.10	10.10	60.00	2.00	94 алгоритм
Итого за завтрак:				6.28	10.22	47.07	317.46	5.84	
Обед:									
	Свекольник с яйцом на								
	мясном бульоне		150\10\8	4.73	5.47	8.17	97.25	7.16	16 кар.раск.
	мясо говядина	19							
	яйцо	22							
	картофель с 01.09 по 31.10	60							

31.12	рель с 31.10 по	65							
картоф 28.02	рель с 31.12 по	70							
картоф 01.09	оель с 29.02 по	75							
свекла		40							
морков	ВЬ	12							
лук		12							
томат-	паста	5							
масло	сливочное	2							
масло	растительное	1							
сметан	a	8							
вода		110							
Гуляш	в соусе		1\45\40	13.75	8.92	3.67	149.96	1.40	591 сб.рец.
мясо го	овядина	65							
морков	ВЬ	6							
лук		12							
томат-	паста	4							
мука п	шеничная	3							
масло	растительное	3							
вода		20							
Каша г	речневая								
рассып	г чатая		1\85	3.27	2.64	14.84	96.20	0.00	378 сб.рец.
крупа і	гречневая	36							
масло	сливочное	3							
вода		70							
Салат і	из квашеной								
капуст	Ы		1\40	0.47	2.03	1.15	24.75	7.20	115 алгоритм
капуст	а квашеная	43							
лук		10							
масло	растительное	2							
Компо	т из свежих								
фрукто	ЭВ		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	2.30	859 сб.рец.

Итого за день:				41.84	37.36	134.82	1049.60	25.86	
Итого за полдник:				10.16	7.52	28.08	217.28	1.96	
	Кисломолочный продукт	160	1\160	6.64	4.00	6.40	84.80	1.87	89 алгоритм
	масло растительное	1							
_	масло сливочное	2.5							
	дрожжи	0.7							
	caxap	5							
	яйцо	5							
	молоко	15							
	мука пшеничная	29\1							
	Булочка с посыпкой		1\50	3.52	3.52	21.68	132.48	0.09	51 азбука питания
Полдник:									
Итого за обед:				25.40	19.62	59.67	514.86	18.06	
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00	121 алгоритм
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00	120 алгоритм
	вода	160							
	caxap	6							
	свежие фрукты	39							

			n	Пище	вые вещес	тва (г)	2	D	
Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	Выход блюда	Б	ж	\mathbf{y}	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Неделя: первая	танменование ознодо		олода		710		ценность (ккал)		3/2 рецентуры
День 2									
Завтрак:									
	Каша рисовая молочная		1\150	3.55	4.37	20.91	133.87	1.70	98 алгоритм
	молоко	130							
	крупа рисовая	15							
	caxap	3							
	масло сливочное	3							
	вода	20							
	Хлеб пшеничный с								
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20							
	масло сливочное	5							
	Какао на молоке		1\150	2.80	2.37	10.40	75.02	1.20	89 алгоритм
	какао порошок	1							
	молоко	130							
	caxap	6							
	вода	20							
2-ой завтрак:									
	Фрукты свежие	100	1/95	0.37	0.37	9.26	41.90	9.13	847 сб. рец.
Итого за завтрак:	Tpjiiizi ezemiie	100	2,7.0	8.32	11.71	50.47	337.79	12.03	от согред.
Обед:									
	Суп картофельный на								
	мясном бульоне		150\20	4.15	5.36	5.81	88.08	4.96	200 сб. рец.
	мясо говядина	35							•
	картофель с 01.09 по								
	31.10	56							
	картофель с 31.10 по 31.12	60							
	картофель с 31.12 по 28.02	65							

	1 20.00					ı			
	картофель с 29.02 по	70							
	01.09	70							
	морковь	12							
	лук	12							
	масло растительное	3							
	бульон	110							
	Рыба тушеная в томате								
	с овощами		1\105	5.76	3.60	5.20	76.24	1.60	486 сб. рец.
	рыба св/м треска	137							
	морковь	34							
	лук	13							
	томат-паста	8							
	масло растительное	4							
	Картофельное пюре		1\130	2.59	3.23	14.65	98.70	16.44	694 сб. рец.
	картофель с 01.09 по								
	31.10	136							
	картофель с 31.10 по								
	31.12	146							
	картофель с 31.12 по								
	28.02	157							
	картофель с 29.02 по								
	01.09	170							
	молоко	34							
	масло сливочное	3							
	Овощи порционные	55	1\40	0.28	0.03	0.59	4.55	1.75	77 алгоритм
									_
	Компот из сухофруктов		1\150	0.72	0.04	13.13	56.40	0.56	867 сб.рец.
	сухофрукты	14							•
	caxap	6							
	вода	160							
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:	-			16.59	12.73	62.98	435.97	25.31	1
Полдник:									
	Ленивые вареники с								
	маслом сливочным		1\105	11.55	9.73	12.31	173.36	0.40	57 кар. раск.

	творог	73							
	мука	18							
	яйцо	6.5							
	caxap	3							
	масло сливочное	3							
	Молоко кипяченное	150	1\150	4.35	3.75	6.00	79.50	1.87	94 алгоритм
Итого за полдник:				15.90	13.48	18.31	252.86	2.27	
Итого за день				40.81	37.92	131.76	1026.62	39.61	

Приём пищи	1,0 0 10,000	Брутто	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	
прием пищи	Наименование блюдо	Брутто	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	№ рецептуры
Неделя: первая									
День 3									
Завтрак:									
•	Каша гречневая								
	молочная		1\150	3.81	2.01	24.71	125.57	1.56	96 алгоритм
	крупа гречневая	17							-
	молоко	120							
	caxap	3							
	масло сливочное	3							
	вода	20							
	Хлеб пшеничный с								
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20							-
	масло сливочное	5							
	Кофейный напиток на								
	молоке		1\150	3.77	3.26	12.20	94.02	1.70	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2							
	молоко	130							
	caxap	6							
	вода	20							
2-ой завтрак:									
	Сок фруктовый	100	1\100	0.50	0.10	10.10	60.00	2.00	94 алгоритм
Итого за завтрак:	сон фрунговии	100		9.68	9.97	56.91	366.59	5.26	y i wii opii ii
Обед:				7,00	7.07	000,71	000.03	0.20	
0000.	Суп лапша домашняя								112 методич.сб.
	на курином бульоне		1\150	1.44	3.05	11.42	66.09	3.74	1066 сб.рец.
	картофель с 01.09 по		1(150	1.77	3.03	11.72	00.07	3.74	тооо со.рец.
	31.10	52							
	картофель с 31.10 по	32							
	31.12	56							
	картофель с 31.12 по 28.02	60							
	картофель с 29.02 по 01.09	65							

		1		1				
морковь	12							
лук	12							
масло сливочное	2							
масло растительное	2							
бульон	110							
для лапши:								
мука пшеничная	10							
яйцо	3							
вода	2							
Куриные оладьи		1\70	8.51	8.71	7.97	144.31	1.20	113 методич.сб.
мясо птицы	85							
кефир	12							
лук	10							
яйцо	5							
крахмал	7.5							
масло растительное	3							
Рагу из овощей		1\140	3.34	3.58	14.13	89.25	25.07	321 сб.рец.
картофель с 01.09 по								• ,
31.10	80							
картофель с 31.10 по								
31.12	85							
картофель с 31.12 по								
28.02	92							
картофель с 29.02 по								
01.09	100							
капуста	80							<u> </u>
морковь	13							
лук	13							
фасоль	38							
чеснок	1							
томат-паста	5							
масло сливочное	1.5							
масло растительное	2							
Компот из свежих								
фруктов		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	2.30	859 сб.рец.
свежие фрукты	39		2.02	2.02		2, 0	2.50	ос гогред.
caxap	6							

	вода	160							
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				16.47	15.90	65.36	446.35	32.31	
Полдник:									
	Омлет натуральный		1\130	8.57	7.68	4.20	119.20	1.01	438 сб. рец.
	яйцо	78							
	молоко	77							
	масло сливочное	2							
	Икра кабачковая	42	1\40	0.24	1.20	1.29	16.00	2.10	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный	16	1\16	1.14	0.12	7.40	35.00	0.00	120 алгоритм
	Чай с сахаром и лимоном		1\150	0.16	0.00	7.13	29.16	1.66	56 азб. пит.
	чай заварка	0.6							
	caxap	7							
	лимон	5							
	вода	150							
	Кондитерское изделие	30	1\30	0.96	0.84	24.30	103.00	0.18	120 алгоритм
Итого за полдник:				11.07	9.84	44.32	302.36	4.95	
Итого за день:				37.22	35.71	166.59	1115.30	42.52	

Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	№ рецептуры
прием пищи		Бругто	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	
Неделя: первая									
День 4									
Завтрак:									
	Каша манная молочная		1\150	2.52	3.02	24.31	134.50	1.70	97 алгоритм
	крупа манная	17							
	молоко	130							
	caxap	3							
	масло сливочное	3							
	вода	20							
	Хлеб пшеничный с								
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20							
	масло сливочное	5							
	Чай с сахаром		1\150	0.00	0.00	7.01	28.04	0.00	94 алгоритм
	чай заварка	0.6							•
	caxap	7							
	вода	150							
2-ой завтрак:									
	Фрукты свежие	100	1\95	0.37	0.37	9.26	41.90	9.13	847 сб.рец.
Итого за завтрак:	1,			4.49	7.99	50.48	291.44	10.83	
Обед:									
	Суп гороховый с								
	гренками на курином								
	бульоне		150\16\6	5.04	5.07	8.47	98.67	3.94	94 орг.дет.пит.
	мясо птицы	25							* '
	картофель с 01.09 по								
	31.10	60							
	картофель с 31.10 по 31.12	65							
	картофель с 31.12 по 28.02	70							

картофель с 29.02 по 01.09	75							
орох лущеный	8							
морковь	12							
тук	12							
масло сливочное	2							
масло растительное	1							
клеб пшеничный	10							
вода	110							
Котлета рыбная	110							54 орг.дет.пит.,
запеченная с соусом		100\30	10.51	2.30	6.91	90.58	2.88	759 сб. рец.
рыба св/м треска	137	100.00	10.51	2.50	0.51	70.50	2.00	то согред.
 іук	10							
ійцо	4							
молоко	9							
клеб	5							
мука пшеничная	1							
масло растительное	2							
іля соуса:								
морковь	4							
тук	4							
томат-паста	4							
мука пшеничная	2							
масло растительное	2							
Каша рисовая с								
овощами		1\85	1.46	1.38	14.47	75.47	1.15	112 орг.дет.пит.
срупа рисовая	25	1 (0.5	1.40	1.50	14.47	13.41	1.13	112 орг.дет.пит.
морковь	13							
уюрковв Іук	13							
масло сливочное	2							
вода	50							
Салат из квашеной	50							
сапусты со свеклой		1\40	0.47	2.01	1.51	26.84	6.40	28 азб. Пит.
сапуста квашенная	34	1,70	U.T/	2.01	1.51	20.07	0.70	20 a30, 11H1,
векла	17							
тук	5							
иасло растительное	2						+	

			4) 4 70						
	Компот из сухофруктов		1\150	0.72	0.04	13.13	56.40	0.56	867 сб. рец.
	сухофрукты	14							
	caxap	6							
	вода	160							
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				21.29	11.27	68.09	459.96	14.93	
Полдник:									
	Пирожок с яблоками								
	печеный		1\65	3.29	3.16	26.72	147.48	2.17	131 орг.дет.пит.
	мука пшеничная	27\1							
	молоко	13							
	яйцо	4							
	caxap	2							
	масло сливочное	2							
	дрожжи	0.8							
	для начинки:								
	яблоки свежие	39							
	caxap	3							
	масло растительное	1							
	Кофейный напиток на								
	молоке		1\150	3.77	3.26	12.20	94.02	1.70	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2							
	молоко	130							
	caxap	6							
	вода	20							
Итого за полдник:				7.06	6.42	38.92	241.50	3.87	
Итого за день:				32.84	25.68	157.49	992.90	29.63	

П~~;;,,		Гимпе	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	
Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	№ рецептуры
Неделя: первая									
День 5									
Завтрак:									
	Лапшевник с творогом								
	и сгущенным молоком		95\20	11.03	8.41	17.42	185.19	0.30	42 азб. Пит.
	творог	65							
	макаронные изделия	10							
	яйцо	6.5							
	caxap	3							
	сметана	4							
	масло сливочное	3							
	хлеб пшеничный	2							
	сгущенное молоко	20							
	Хлеб пшеничный с								
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20							
	масло сливочное	5							
	Какао на молоке		1\150	2.80	2.37	10.40	75.02	1.20	89 алгоритм
	какао порошок	1							-
	молоко	130							
	caxap	6							
	вода	20							
2-ой завтрак									
	Сок фруктовый	100	1\100	0.50	0.10	10.10	60.00	2.00	94 алгоритм
Итого за завтрак:				15.93	15.48	47.82	407.21	3.50	*
Обед:									
	Борщ зимний со								
I	сметаной на м\б		150\10\8	2.89	5.63	5.74	85.16	8.93	170 сб. рец.

мясо говядина	19							
картофель с 01.09 по								
31.10	60							
картофель с 31.10 по								
31.12	65							
картофель с 31.12 по								
28.02	70							
картофель с 29.02 по								
01.09	75							
свекла	30							
капуста квашеная	15							
морковь	12							
лук	12							
томат-паста	5							
чеснок	1							
сметана	8							
масло сливочное	2							
масло растительное	2							
вода	120							
Жаркое по-домашнему		1\140	9.47	9.65	12.26	172.77	15.46	118 орг.дец.пит.
мясо говядина	65							
картофель с 01.09 по								
31.10	136							
картофель с 31.10 по								
31.12	146							
картофель с 31.12 по								
28.02	157							
картофель с 29.02 по								
01.09	170							
морковь	12							
лук	11							
томат-паста	2							
масло сливочное	2							
масло растительное	2							

	Салат из квашеной								
	капусты с зеленым		1) 40	0.76	2.04	1.02	20.00		28 азбука пит. стр.
	горошком		1\40	0.76	2.04	1.93	29.99	6.14	91 орг.дет.пит.
	квашенная капуста	37							
	зеленый горошек	14							
	лук	6							
	масло растительное	2							
	Компот из свежих								
	фруктов		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	2.30	859 сб.рец.
	свежие фрукты	39							
	caxap	6							
	вода	160							
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				16.30	17.88	51.77	434.62	32.83	
Полдник:									
	Фрукты свежие	100	1\95	0.37	0.37	9.26	41.90	9.13	847 сб.рец.
	Чай с молоком		1\150	3.37	3.85	4.61	66.54	1.20	95 алгоритм
	чай заварка	0.5							
	молоко	130							
	caxap	7							
	вода	20							
	Кондитерское изделие	30	1\30	0.96	0.84	24.30	103.00	0.18	120 алгоритм
Итого за полдник:				4.70	5.06	38.17	211.44	10.51	
Итого за день:				36.93	38.42	137.76	1053.27	46.84	

Понём нини		Брутто	Выход	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая	Витамин
Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C
Неделя: вторая								
День 6								
Завтрак:								
	Каша гречневая вязкая		1\70	2.28	3.57	10.32	77.80	0.00
	крупа гречневая	18						
	масло сливочное	3						
	вода	60						
	Икра кабачковая	42	1\40	0.24	1.20	1.29	16.00	2.10
	Хлеб пшеничный с							
	масло, сыром		20\5\12	4.30	6.52	9.90	117.00	0.00
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	сыр	12						
	Чай с сахаром и лимоном		1\150	0.16	0.00	7.13	29.16	1.66
	чай заварка	0.6						
	caxap	7						
	лимон	5						
	вода	150						
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	1/95	0.37	0.37	9.26	41.90	9.13
Итого за завтрак:				7.35	11.66	37.90	281.86	12.89
Обед:								
	Борщ с фасолью и со		_					
	сметаной на м/б		150\10\8	3.36	5.87	6.32	86.60	13.86
	мясо говядина	19						

·								
	артофель с 01.09 по 1.10	60						
	артофель с 31.10 по 1.12	65						
к 2	артофель с 31.12 по 18.02	70						
	артофель с 29.02 по 11.09	75						
K	апуста	23						
C	векла	22						
M	юрковь	12						
Л	ук	12						
ф	расоль	12						
T	омат-паста	5						
Ч	еснок	1						
C	метана	8						
M	иасло сливочное	2						
M	иасло растительное	2						
б	ульнон	120						
N	Иясо тушеное		1\35\40	12.61	7.85	4.21	135.27	1.50
M	иясо говядины	65						
M	юрковь	12						
Л	ук	12						
T	омат-паста	4						
	иасло растительное	2						
M	гука пшеничная	3						
В	ода	20						
			1		İ			
N	Лакароны отварные с							
M	иаслом		1\45	1.67	1.89	12.60	64.00	0.00
M		15	1\45	1.67	1.89	12.60	64.00	0.00

	Салат из квашеной							
	капусты с луком		1\40	0.47	2.03	1.15	24.75	7.20
	капуста квашенная	43						
	лук репчатый	10						
	масло растительное	2						
	Компот из сухофруктов		1\150	0.72	0.04	13.13	56.40	0.56
	сухофрукты	14						
	caxap	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00
Итого за обед:				21.92	18.15	61.01	479.02	23.12
Полдник:								
	Булочка домашняя		1\50	3.48	3.52	22.48	135.52	0.09
	мука пшеничная	29\1						
	молоко	15						
	яйцо	5						
	сахар\ для отделки	5\1						
	дрожжи	0.7						
	масло сливочное	2.5						
	масло растительное	1						
	Кисломолочный продукт	160	1\160	4.64	4.00	6.40	84.80	1.87
Итого за полдник:				8.12	7.52	28.88	220.32	1.96
Итого за день:				37.39	37.33	127.79	981.20	37.97

№ рецептуры
384 сб.рец.
50 сб.рец.
3 сб. рец.
56 азб. пит.
847 сб.рец.
176 сб. рец.

_
586 сб.рец.
зоо со.рец.
414 сб. рец.

28 азбука пит.
•
867 сб.рец.
120
120 алгоритм
121 алгоритм
51 азб.пит.
89 алгоритм

П		Брутто	Выход	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая	Витамин
Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C
Неделя: вторая								
День 7								
Завтрак:								
	Каша пшенная молочная		1\150	3.81	2.01	24.71	128.87	0.10
	крупа пшенная	18						
	молоко	130						
	caxap	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с							
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Кофейный напиток на							
	молоке		1\150	3.77	3.26	12.20	94.02	1.70
	кофе-цикорий	2						
	молоко	130						
	caxap	6						
	вода	20						
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	100	1\100	0.50	0.10	10.10	60.00	2.00
Итого за завтрак:				9.68	9.97	56.91	369.89	3.80
Обед:								
	Суп с зеленым							
	горошком и яйцом		150\10\8	4.50	6.78	4.21	95.86	4.84
	мясо говядина	19						

картофель с 01.09 по 31.10	64						
картофель с 31.10 по 31.12	69						
картофель с 31.12 по 28.02	74						
картофель с 29.02 по 01.09	80						
морковь	12						
лук	12						
горошек зеленый	15						
яйцо	22						
сметана	8						
масло сливочное	2						
масло растительное	2						
вода	110						
Голубцы ленивые с							
сметано-томатным							
соусом		155\30	9.72	11.60	7.94	174.04	26.61
мясо говядина	65						
крупа рисовая	6						
капуста	144						
лук	8						
масло растительное	3						
для соуса:							
томат-паста	3						
сметана	13						
мука	2						
масло сливочное	2						
Овощи							
консервированные	62	1\50	0.28	0.03	0.60	4.62	1.78
Компот из свежих							
фруктов		1\150	0.09	0.09	8.24	34.70	2.30

	свежие фрукты	39						
	caxap	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00
Итого за обед:				17.68	18.97	44.59	421.22	35.53
Полдник:								
	Сырники из творога со							
	сгущенным молоком		70\20	11.60	9.43	15.31	178.11	0.50
	творог	62		11.00	,	10.51	170.11	0.50
	мука	15						
	яйцо							
	<u>'</u>	4						
	caxap	3						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	2						
	молоко сгущенное	20						
	Кисломолочный продукт	160	1\160	4.64	4.00	6.40	84.80	1.87
Итого за полдник:				16.24	13.43	21.71	262.91	2.37
Итого за день:				43.60	42.37	123.21	1054.02	41.70

№ рецептуры
98 алгоритм
1 сб.рец.
57 азб.пит.
94 алгоритм
59 алгоритм

14 азб. Пит. 130
орг.дет.пит.
50 of mary
50 сб.рец.
50 сб.рец.
50 сб.рец. 859 сб.рец.

120 алгоритм
121 алгоритм
463 сб. рец.
•
89 алгоритм

П		Γ	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	
Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	№ рецептуры
Неделя: вторая									
День 8									
Завтрак:									
	Каша из крупы								
	геркулес молочная		1\150	3.31	3.13	19.41	115.75	0.10	96 алгоритм
	крупа геркулесовая	18							
	молоко	130							
	caxap	3							
	масло сливочное	3							
	вода	20							
	Хлеб пшеничный с								
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20							
	масло сливочное	5							
	Какао на молоке		1\150	2.80	2.37	10.40	75.02	1.20	89 алгоритм
	какао порошок	1							
	молоко	130							
	caxap	6							
	вода	20							
2-ой завтрак:									
	Фрукты свежие	95	1\100	0.37	0.37	9.26	41.90	9.13	847 сб.рец.
Итого за завтрак:				8.08	10.47	48.97	319.67	10.43	
Обед:									
	Суп с клецками на								
	курином бульоне		1\150	2.03	3.01	11.76	82.25	4.96	213,1065 сб рец.
	картофель с 01.09 по								
	31.10	56							
	картофель с 31.10 по								
	31.12	60							
	картофель с 31.12 по 28.02	65							

Итого за обед: Полдник:				12.36	12.50	80.43	480.63	23.07	
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00	121 алгоритм
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00	120 алгоритм
	вода	160							
	крахмал	7.5							
	caxap	7							
	курага	14							
	Кисель из кураги		1\150	0.32	0.01	21.93	84.91	0.30	874 сб.рец.
	масло растительное	2							
	томат-паста	1							
	лук	6							
	морковь	7							
	капуста свежая	53							
	Капуста тушенная		1\40	0.68	2.12	2.02	30.02	15.12	68 алгоритм
	масло растительное	2							
	масло сливочное	2							
	вода	50							
	лук	15							
	морковь	20							
	крупа рисовая	25							
	мясо птицы	60		0.2	0.02	21.12	1,1.15	2.05	111 111010411 1100
	Плов с куриным мясом		1\115	6.24	6.89	21.12	171.45	2.69	114 методич.сб
	вода	24							
	яйцо	4							
	масло сливочное	2							
	мука пшеничная	15							
	для клецок:								
	бульон	110							
	масло растительное	1							
	масло сливочное	1							
	лук	12							
	морковь	12							
	картофель с 29.02 по 01.09	70							

	Картофель запеченный		1\120	3.70	3.38	17.00	112.22	15 12	246 709 of now
	в сметанном соусе		1/120	3.70	3.36	17.00	112.22	15.13	346, 798 сб. рец.
	картофель с 01.09 по 31.10	128							
	картофель с 31.10 по 31.12	137							
	картофель с 31.12 по 28.02	148							
	картофель с 29.02 по 01.09	160							
	лук	15							
	мука пшеничная	2							
	сметана	13							
	вода	30							
	сыр	6							
	масло растительное	3							
	Хлеб ржаной	20	1\20	1.12	0.22	9.90	46.00	0.00	121 алгоритм
	Сок фруктовый	120	1\120	0.24	0.00	22.70	94.00	2.60	94 алгоритм
Итого за полдник:				5.06	3.60	49.60	252.22	17.73	
Итого за день:				25.50	26.57	179.00	1052.52	51.23	

Приём нини		Брутто	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	
Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	№ рецептуры
Неделя: вторая									
День 9									
Завтрак:									
	Омлет натуральный		1\150	9.88	11.48	4.88	161.36	1.17	438 сб.рец.
	яйцо	90							
	молоко	90							
	масло сливочное	4							
	Икра кабачковая	42	1\40	0.24	1.20	1.29	16.00	2.10	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный с								
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20							
	масло сливочное	5							
	Чай с сахаром		1\150	0.00	0.00	7.01	28.04	0.00	94 алгоритм
	чай заварка	0.6							
	caxap	7							
	вода	150							
2-ой завтрак:									
	Фрукты свежие	100	1/95	0.37	0.37	9.26	41.90	9.13	847 сб. рец.
Итого за завтрак:	13			12.09	17.65	32.34	334.30	12.40	от соград
Обед:									
	G 1 v								
	Суп картофельный с								
	крупой и отварной рыбой		150\80	8.50	2.27	3.31	63.67	4.39	204 471 25 2
	рыба св\м треска	136	130/00	8.30	2.21	3.31	03.07	4.39	204,471 сб.рец.
	картофель с 01.09 по	130							
	31.10	64							
	картофель с 31.10 по	04							
	зартофель с 31.10 по 31.12	69							
	картофель с 31.12 по	U7						+	
	28.02	74							
	картофель с 29.02 по	/ ¬							
	картофель с 29.02 по 01.09	80							
	морковь	12							
	морковь	14				1			

лук	•	12							
	ла перловая	6							
	сло сливочное	2							
	сло растительное	1							
		110							
ВОД		110							
	глета мясная								
зап	еченная в соусе								84 алгоритм, 759
	иатном		65\30	7.05	9.63	6.00	134.87	3.20	сб.рец.
МЯС	со говядина	65							
лук		10							
MOJ	поко	10							
хле	об пшеничный	5							
мас	сло растительное	2							
для	г соуса:								
мој	оковь	4							
лук	:	4							
TOM	иат-паста	4							
муг	ka	2							
мас	сло растительное	2							
Ка	отофель отварной		1\95	1.38	2.05	11.27	69.37	13.82	692 сб.рец.
кар	отофель с 01.09 по								-
31.		128							
кар	отофель с 31.10 по								
31.		137							
	отофель с 31.12 по								
28.	02	148							
ı	отофель с 29.02 по								
01.		160							
мас	сло сливочное	3							
Ик	ра свекольная		1\40	0.52	1.83	2.96	30.93	3.75	126 сб.рец
1	кла	48					20.55	3.73	120 согред
лук		5				+			
	иат-паста	2				+ +			
	HOK	1				+ +			
	сло сливочное	1				+			
	сло сливочное	1							
	_					+			
Con	к фруктовый	130	1\130	0.26	0.00	24.60	104.00	2.90	94 алгоритм

	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				20.80	16.25	71.74	514.84	28.06	-
Полдник:									
	Пирожок с творогом		1\75	6.63	5.24	20.56	151.92	0.34	1052,1095 сб.рец
	мука\ на подпыл	29\1							
	молоко	15							
	яйцо	4							
	caxap	2							
	дрожжи	0.8							
	масло сливочное	2							
	для начинки:								
	творог	30							
	caxap	2							
	масло растительное	1							
	Кофейный напиток на								
	молоке		1\150	3.77	3.26	12.20	94.02	1.70	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2							
	молоко	130							
	caxap	6							
	вода	20							
Итого за полдник:				10.40	8.50	32.76	245.94	2.04	
Итого за день:				43.29	42.40	136.84	1095.08	42.50	

П		Гичто	Выход	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	
Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	№ рецептуры
Неделя: вторая									
День 10									
Завтрак:									
	Суп молочный с								
	вермишелью		1\150	3.96	4.20	19.91	126.68	1.80	101 алгоритм
	макаронные изделия	13							
	молоко	140							
	caxap	3							
	масло сливочное	3							
	Хлеб пшеничный с								
	маслом		20\5	1.60	4.60	9.90	87.00	0.00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20							-
	масло сливочное	5							
	Какао на молоке		1\150	2.80	2.37	10.40	75.02	1.20	89 алгоритм
	какао порошок	1							
	молоко	130							
	caxap	6							
	вода	20							
2-ой завтрак:									
	Сок фруктовый	100	1\100	0.50	0.10	10.10	60.00	0.00	94 алгоритм
Итого за завтрак:				8.86	11.27	50.31	348.70	3.00	
Обед:									
	Щи из свежей капусты		150\10\8	2.87	5.54	4.92	77.42	14.45	187 сб.рец
	мясо говядины	19							•
	картофель с 01.09 по								
	31.10	60							
	картофель с 31.10 по 31.12	65							
	картофель с 31.12 по 28.02	70							
	картофель с 29.02 по 01.09	75							

									1
	капуста	37							
	морковь	12							
	лук	12							
	томат-паста	5							
	чеснок	1							
	сметана	8							
	масло сливочное	2							
	масло растительное	2							
	бульон	120							
	Бефстроганов в								89 алгоритм,
	томатном соусе		60\30	9.41	9.23	2.66	131.35	2.29	759 сб.рец.
	мясо говядина	75							
	для соуса:								
	морковь	4							
	лук	4							
	томат-паста	4							
	мука	2							
	масло растительное	2.5							
	Каша пшеничная вязкая		1\85	3.37	2.69	14.72	92.90	0.00	681 сб. рец.
	крупа пшеничная	21							-
	вода	75							
	масло сливочное	3							
	Овощи								
	консервированные	50	1\40	0.21	0.02	0.45	3.46	1.33	50 сб.рец.
	Компот из сухофруктов		1\150	0.72	0.04	13.13	56.40	0.56	867 сб.рец.
	сухофрукты	14							
	caxap	6							
	вода	160							
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1.52	0.16	9.80	47.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1.57	0.31	13.80	65.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:	-			19.67	17.99	59.48	473.53	18.63	•
Полдник:									
	Яйцо отварное	45	1\40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.00	112 алгоритм
	Салат из свеклы и								-
	зеленого горошка		1\40	0.65	2.53	3.06	37.84	3.70	152 ор.пит.

	свекла	35							
	горошек зеленый	11							
	лук	5							
	чеснок	1							
	растительное масло	2.5							
	Хлеб пшеничный	16	1\16	1.14	0.12	7.40	35.00	0.00	120 алгоритм
	Кондитерское изделие	30	1\30	0.96	0.84	24.30	103.00	0.18	120 алгоритм
	Чай с сахаром		1\150	0.00	0.00	7.01	28.04	0.00	94 алгоритм
	чай заварка	0.5							
	caxap	7							
	вода	150							
Итого за полдник:				7.83	8.09	42.05	266.68	3.88	
Итого за день:				36.36	37.35	151.84	1088.91	25.51	
Итого за 10 дней:				375.78	361.11	1447.10	10509.42	383.37	
Среднее за 10 дней:				37.58	36.11	144.71	1050.94	38.34	
Б.Ж.У в % от ККАЛ				14.00%	30.00%	55.00%	75.00%		

Используемая литература:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

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

Сводная	по набору	у пищевы	х продук	гов испол	ьзуемые д	для приго	товления	блюд и г	апитков,	для детеі	і в возра	сте 1,5-3 г	ода.
	Ед. из	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Норма
Молоко	мл.	175	444	339	282	280	175	420	260	245	270	2930	2930
Сгущенка	ΜЛ					20		20				2930	2930
Творог	гр.		73			65		62		30		230	230
Сметана	гр.	8				12	8	21	13	8		70	70
Сыр	гр.	12					12		6		0	30	30
Мясо говядина	гр.	84	35			84	84	84		65	94	530	530
Птица	гр.			85	25				60			170	170
Рыба	гр.		137		137					136		410	410
Яйцо	гр.	27	6.5	86	8	6.5	5	26	4	94	45	308	308
Картофель с 01.09 по 31.10	гр.	60	192	132	60	196	60	64	184	192	60	1200	1200
Картофель с 31.10 по 31.12	гр.	65	206	141	65	211	65	69	197	206	65	1290	1290
Картофель с 31.12 по 28.02	гр.	70	222	152	70	227	70	74	213	222	70	1390	1390
Картофель с 29.02 по 0.09	гр.	75	240	165	75	245	75	80	230	240	75	1500	1500
Овощи	гр.	175	134	226	128	157	200	256	141	132	141	1690	1690
Фрук. свежие	гр.	44	100	44	139	139	105	39	100	100		810	810
Сухофрукты	гр.	14			14		14		14		14	70	70
Сок фруктов.	мл.	100		100		100		100	120	130	100	750	750
Хлеб пшенич.	гр.	40	40	56	50	42	40	40	40	40	62	450	450
Хлеб ржаной	гр.	28	28	28	28	28	28	28	48	28	28	300	300
Крупы/горох	гр.	36	15	17	50		18	24	43	6	21	230	230
Макароны	гр.	22				10	15				13	60	60
Мука	гр.	33	18	10	31		33	17	17	29	2	190	190
Масло сливоч.	гр.	15.5	13.5	13.5	14	12	14.5	13	13	18	13	140	140
Масло растит.	гр.	7	7	7	8	6	7	7	8	6	7	70	70
Caxap	гр.	18	18	22	22	22	19	18	16	11	22	188	188
Кондитер. изд.	гр.			30		30					30	90	90
Чай	гр.	0.6		0.6	0.6	0.5	0.6			0.6	0.5	4	4
Какао	гр.			1		1			1		1	4	4
Кофе	гр.		2		2			2		2		8	8
Дрожжи	гр.	0.7			0.8		0.7			0.8		3	3
Крахмал	гр.			7.5					7.5			15	15
Соль	гр.	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	25	25

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день
					Лапшевник с				
	Макароны				творогом и			Каша из крупы	
	отварные с	Каша рисовая	Каша гречневая	Каша манная	сгущенным	Каша гречневая	Каша пшеничная	геркулес	Каша пшенная
Завтрак	маслом и сыром	молочная	молочная	молочная	молоком	вязкая	молочная	молочная	молочная
	Икра кабачковая					Икра кабачковая			
	Хлеб								
	пшенитчный с	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	маслом и сыром	с маслом	с маслом	с маслом	с маслом	с маслом и сыром	с маслом	с маслом	с маслом
			Кофейный				Кофейный		
	Чай с сахаром и		напиток на			Чай с сахаром и	напиток на		
	лимоном	Какао на молоке	молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке	лимоном	молоке	Какао на молоке	Чай с сахаром
10 часов	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Сок фруктовый	Фрукты свежие	Фрукты свежие
	Свекольник с	Суп					Суп с яйцом и		
	яйцом на мясном	картофельный	Суп лапша	Суп гороховый с	Борщ зимний со		зеленым	Суп с клецками	
Обед	бульоне	на м\б.	домашняя на к\б	гренками на к\б	сметаной	Борщ с фасолью	горошком	на к\б.	Щи
				Котлета рыбная					
		Рыба тушеная с		запеченная с	Жаркое по-			Плов с куриным	
	Гуляш в соусе	овощами	Куриные оладьи	соусом	домашнему	Мясо тушеное	Голубцы ленивые	мясом	Рыба по-Польски
	Каша гречневая	Картофельное	пуртиене отпеден	Каша рисовая с	Дете	Макароны	- си у с цанисти		
	(гарнир)	пюре	Рагу из овощей	овощами		отварные			
	(тартир)	Порс	тату из овощеи	Салат из	Салат из	отварные			
				квашеной	квашеной		Овощи		
	Салат из кв.	Овощи		капусты со	капусты с	Салат из кв.	консервированны		
	капусты с луком	порционные		свеклой	фасолью	капусты с луком	Р	Капуста тушенная	Икия свекольная
	Компот из	Компот из св.	Компот из св.	Компот из	Компот из св.	Компот из	Компот из св.	папуста тушсттал	икра свекольнал
	сухофруктов	фруктов	фруктов	сухофруктов	фруктов	сухофруктов	фруктов	Кисель из кураги	Сок фруктовый
	сухофруктов	фруктов	фруктов	сухофруктов	фруктов	сухофруктов	фруктов	Киссив из кураги	сок фруктовый
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
							Сырники из		
		Ленивые		Пирожок с			творога со	Картофель	
	Булочка с	вареники с	Омлет	яблоками		Булочка	сгущенным	запеченный в	Пирожок с
Полдник	, посыпкой	сл.маслом	натуральный	печеный	Фрукты свежие	домашняя	молоком	сметанном соусе	творогом
	1		Икра кабачковая						<u> </u>
			ра каса повал	Кофейный					Кофейный
	Кисломолочный	Молоко	Чай с сахаром и	напиток на		Кисломолочный	Кисломолочный		напиток на
	продукт	кипяченное	лимоном	молоке	Чай с молоком	продукт	продукт	Сок фруктовый	молоке
			Хлеб пшеничный					Хлеб ржаной	

		Кондитерское		
		изделие		

10 день

Суп молочный с вермишелью

Хлеб ржаной с маслом и сыром

Какао на молоке

Сок фруктовый

Суп рыбный с перловой крупой

Котлета мясная запеченная в соусе томатном

Картофель отварной

Овощи консервированны

Компот из

сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Салат из свеклы и зеленого горошка

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

Кондитерское изделие