

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № \_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

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

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

| Приём пищи               | Наименование блюда                      | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры  |
|--------------------------|-----------------------------------------|--------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------|
|                          |                                         |        |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |              |              |
| <i>Неделя: первая</i>    |                                         |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <i>День 1</i>            |                                         |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <i>Завтрак:</i>          |                                         |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Макароны отварные с<br>маслом и сыром   |        | 1\80           | 3.78                 | 4.32  | 18.65 | 125.30                            | 0.08         | 415 сб.реп.  |
|                          | 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. реп   |
|                          | Хлеб пшеничный с<br>маслом              |        | 20\5           | 1.60                 | 4.60  | 9.90  | 87.00                             | 0.00         | 1 сб.реп.    |
|                          | 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    |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | сахар                                   | 7      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | лимон                                   | 6      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | вода                                    | 150    |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |                                         |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Сок фруктовый                           | 100    | 1\100          | 0.50                 | 0.10  | 10.10 | 60.00                             | 2.00         | 94 алгоритм  |
| <i>Итого за завтрак:</i> |                                         |        |                | 6.28                 | 10.22 | 47.07 | 317.46                            | 5.84         |              |
| <i>Обед:</i>             |                                         |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Свекольник с яйцом на<br>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<br>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                     | 40  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | морковь                    | 12  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | лук                        | 12  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | томат-паста                | 5   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | масло сливочное            | 2   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | масло растительное         | 1   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | сметана                    | 8   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | вода                       | 110 |         |       |      |       |        |      |              |
|  | Гуляш в соусе              |     | 1\45\40 | 13.75 | 8.92 | 3.67  | 149.96 | 1.40 | 591 сб.рец.  |
|  | мясо говядина              | 65  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | морковь                    | 6   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | лук                        | 12  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | томат-паста                | 4   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | мука пшеничная             | 3   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | масло растительное         | 3   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | вода                       | 20  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | Каша гречневая рассыпчатая |     | 1\85    | 3.27  | 2.64 | 14.84 | 96.20  | 0.00 | 378 сб.рец.  |
|  | крупа гречневая            | 36  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | масло сливочное            | 3   |         |       |      |       |        |      |              |
|  | вода                       | 70  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | Салат из квашеной капусты  |     | 1\40    | 0.47  | 2.03 | 1.15  | 24.75  | 7.20 | 115 алгоритм |
|  | капуста квашеная           | 43  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | лук                        | 10  |         |       |      |       |        |      |              |
|  | 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   |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | сахар                 | 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      |
| <b>Итого за обед:</b>    |                       |      |       | 25.40 | 19.62 | 59.67  | 514.86  | 18.06 |                   |
| <b>Полдник:</b>          |                       |      |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | Булочка с посыпкой    |      | 1\50  | 3.52  | 3.52  | 21.68  | 132.48  | 0.09  | 51 азбука питания |
|                          | мука пшеничная        | 29\1 |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | молоко                | 15   |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | яйцо                  | 5    |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | сахар                 | 5    |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | дрожжи                | 0.7  |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | масло сливочное       | 2.5  |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | масло растительное    | 1    |       |       |       |        |         |       |                   |
|                          | Кисломолочный продукт | 160  | 1\160 | 6.64  | 4.00  | 6.40   | 84.80   | 1.87  | 89 алгоритм       |
| <b>Итого за полдник:</b> |                       |      |       | 10.16 | 7.52  | 28.08  | 217.28  | 1.96  |                   |
| <b>Итого за день:</b>    |                       |      |       | 41.84 | 37.36 | 134.82 | 1049.60 | 25.86 |                   |

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

| Приём пищи               | Наименование блюда                    | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры  |
|--------------------------|---------------------------------------|--------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------|
|                          |                                       |        |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |              |              |
| <i>Неделя: первая</i>    |                                       |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <i>День 2</i>            |                                       |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <i>Завтрак:</i>          |                                       |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Каша рисовая молочная                 |        | 1\150          | 3.55                 | 4.37  | 20.91 | 133.87                            | 1.70         | 98 алгоритм  |
|                          | молоко                                | 130    |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | крупа рисовая                         | 15     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | сахар                                 | 3      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | масло сливочное                       | 3      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | вода                                  | 20     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Хлеб пшеничный с<br>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    |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | сахар                                 | 6      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | вода                                  | 20     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |                                       |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Фрукты свежие                         | 100    | 1\95           | 0.37                 | 0.37  | 9.26  | 41.90                             | 9.13         | 847 сб. рец. |
| <i>Итого за завтрак:</i> |                                       |        |                | 8.32                 | 11.71 | 50.47 | 337.79                            | 12.03        |              |
| <i>Обед:</i>             |                                       |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Суп картофельный на<br>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<br>31.10         | 56     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | картофель с 31.10 по<br>31.12         | 60     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | картофель с 31.12 по<br>28.02         | 65     |                |                      |       |       |                                   |              |              |

|                       |                                     |     |       |       |       |       |        |       |               |
|-----------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------|
|                       | картофель с 29.02 по 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  |       |       |       |       |        |       |               |
|                       | сахар                               | 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  |
| <b>Итого за обед:</b> |                                     |     |       | 16.59 | 12.73 | 62.98 | 435.97 | 25.31 |               |
| <b>Полдник:</b>       |                                     |     |       |       |       |       |        |       |               |
|                       | 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 |       |       |       |        |         |       |             |
|                          | сахар             | 3   |       |       |       |        |         |       |             |
|                          | масло сливочное   | 3   |       |       |       |        |         |       |             |
|                          | Молоко кипяченное | 150 | 1\150 | 4.35  | 3.75  | 6.00   | 79.50   | 1.87  | 94 алгоритм |
| <b>Итого за полдник:</b> |                   |     |       | 15.90 | 13.48 | 18.31  | 252.86  | 2.27  |             |
| <b>Итого за день</b>     |                   |     |       | 40.81 | 37.92 | 131.76 | 1026.62 | 39.61 |             |

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

| Приём пищи               | Наименование блюда                       | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры                     |
|--------------------------|------------------------------------------|--------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|---------------------------------|
|                          |                                          |        |                | Б                    | Ж    | У     |                                   |              |                                 |
| <i>Неделя: первая</i>    |                                          |        |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
| <i>День 3</i>            |                                          |        |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
| <i>Завтрак:</i>          |                                          |        |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | Каша гречневая<br>молочная               |        | 1\150          | 3.81                 | 2.01 | 24.71 | 125.57                            | 1.56         | 96 алгоритм                     |
|                          | крупa гречневая                          | 17     |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | молоко                                   | 120    |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | сахар                                    | 3      |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | масло сливочное                          | 3      |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | вода                                     | 20     |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | Хлеб пшеничный с<br>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<br>молоке            |        | 1\150          | 3.77                 | 3.26 | 12.20 | 94.02                             | 1.70         | 57 азб.пит.                     |
|                          | кофе-цикорий                             | 2      |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | молоко                                   | 130    |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | сахар                                    | 6      |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | вода                                     | 20     |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |                                          |        |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | Сок фруктовый                            | 100    | 1\100          | 0.50                 | 0.10 | 10.10 | 60.00                             | 2.00         | 94 алгоритм                     |
| <i>Итого за завтрак:</i> |                                          |        |                | 9.68                 | 9.97 | 56.91 | 366.59                            | 5.26         |                                 |
| <i>Обед:</i>             |                                          |        |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | Суп лапша домашняя<br>на курином бульоне |        | 1\150          | 1.44                 | 3.05 | 11.42 | 66.09                             | 3.74         | 112 методич.сб.<br>1066 сб.рец. |
|                          | картофель с 01.09 по<br>31.10            | 52     |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | картофель с 31.10 по<br>31.12            | 56     |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | картофель с 31.12 по<br>28.02            | 60     |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |
|                          | картофель с 29.02 по<br>01.09            | 65     |                |                      |      |       |                                   |              |                                 |

|  |                            |     |       |      |      |       |        |       |                 |
|--|----------------------------|-----|-------|------|------|-------|--------|-------|-----------------|
|  | 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.реп.     |
|  | 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  |       |      |      |       |        |       |                 |
|  | 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.реп.     |
|  | свежие фрукты              | 39  |       |      |      |       |        |       |                 |
|  | сахар                      | 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 |
| <b>Итого за обед:</b>    |                         |     |       | 16.47 | 15.90 | 65.36  | 446.35  | 32.31 |              |
| <b>Полдник:</b>          |                         |     |       |       |       |        |         |       |              |
|                          | 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 |       |       |       |        |         |       |              |
|                          | сахар                   | 7   |       |       |       |        |         |       |              |
|                          | лимон                   | 5   |       |       |       |        |         |       |              |
|                          | вода                    | 150 |       |       |       |        |         |       |              |
|                          | Кондитерское изделие    | 30  | 1\30  | 0.96  | 0.84  | 24.30  | 103.00  | 0.18  | 120 алгоритм |
| <b>Итого за полдник:</b> |                         |     |       | 11.07 | 9.84  | 44.32  | 302.36  | 4.95  |              |
| <b>Итого за день:</b>    |                         |     |       | 37.22 | 35.71 | 166.59 | 1115.30 | 42.52 |              |





Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года .

| Приём пищи               | Наименование блюда                                | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры     |
|--------------------------|---------------------------------------------------|--------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|-----------------|
|                          |                                                   |        |                | Б                    | Ж    | У     |                                   |              |                 |
| <i>Неделя: первая</i>    |                                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
| <i>День 4</i>            |                                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
| <i>Завтрак:</i>          |                                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | Каша манная молочная                              |        | 1\150          | 2.52                 | 3.02 | 24.31 | 134.50                            | 1.70         | 97 алгоритм     |
|                          | крупa манная                                      | 17     |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | молоко                                            | 130    |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | сахар                                             | 3      |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | масло сливочное                                   | 3      |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | вода                                              | 20     |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | Хлеб пшеничный с<br>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    |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | сахар                                             | 7      |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | вода                                              | 150    |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |                                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | Фрукты свежие                                     | 100    | 1\95           | 0.37                 | 0.37 | 9.26  | 41.90                             | 9.13         | 847 сб.рец.     |
| <i>Итого за завтрак:</i> |                                                   |        |                | 4.49                 | 7.99 | 50.48 | 291.44                            | 10.83        |                 |
| <i>Обед:</i>             |                                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | Суп гороховый с<br>грeнками на курином<br>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<br>31.10                     | 60     |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | картофель с 31.10 по<br>31.12                     | 65     |                |                      |      |       |                                   |              |                 |
|                          | картофель с 31.12 по<br>28.02                     | 70     |                |                      |      |       |                                   |              |                 |

|  |                                      |     |        |       |      |       |       |      |                                  |
|--|--------------------------------------|-----|--------|-------|------|-------|-------|------|----------------------------------|
|  | картофель с 29.02 по 01.09           | 75  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | горох лущеный                        | 8   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | морковь                              | 12  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | лук                                  | 12  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | масло сливочное                      | 2   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | масло растительное                   | 1   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | хлеб пшеничный                       | 10  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | вода                                 | 110 |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | Котлета рыбная запеченная с соусом   |     | 100\30 | 10.51 | 2.30 | 6.91  | 90.58 | 2.88 | 54 орг.дет.пит.,<br>759 сб. рец. |
|  | рыба св/м треска                     | 137 |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | лук                                  | 10  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | яйцо                                 | 4   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | молоко                               | 9   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | хлеб                                 | 5   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | мука пшеничная                       | 1   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | масло растительное                   | 2   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | для соуса:                           |     |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | морковь                              | 4   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | лук                                  | 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.                 |
|  | крупа рисовая                        | 25  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | морковь                              | 13  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | лук                                  | 13  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | масло сливочное                      | 2   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | вода                                 | 50  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | Салат из квашеной капусты со свеклой |     | 1\40   | 0.47  | 2.01 | 1.51  | 26.84 | 6.40 | 28 азб. Пит.                     |
|  | капуста квашенная                    | 34  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | свекла                               | 17  |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | лук                                  | 5   |        |       |      |       |       |      |                                  |
|  | масло растительное                   | 2   |        |       |      |       |       |      |                                  |

|                          |                            |      |       |       |       |        |        |       |                  |
|--------------------------|----------------------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------------------|
|                          | Компот из сухофруктов      |      | 1\150 | 0.72  | 0.04  | 13.13  | 56.40  | 0.56  | 867 сб. рец.     |
|                          | сухофрукты                 | 14   |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | сахар                      | 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     |
| <b>Итого за обед:</b>    |                            |      |       | 21.29 | 11.27 | 68.09  | 459.96 | 14.93 |                  |
| <b>Полдник:</b>          |                            |      |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | 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    |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | сахар                      | 2    |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | масло сливочное            | 2    |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | дрожжи                     | 0.8  |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | для начинки:               |      |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | яблоки свежие              | 39   |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | сахар                      | 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  |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | сахар                      | 6    |       |       |       |        |        |       |                  |
|                          | вода                       | 20   |       |       |       |        |        |       |                  |
| <b>Итого за полдник:</b> |                            |      |       | 7.06  | 6.42  | 38.92  | 241.50 | 3.87  |                  |
| <b>Итого за день:</b>    |                            |      |       | 32.84 | 25.68 | 157.49 | 992.90 | 29.63 |                  |

Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 1,5-3 года

| Приём пищи        | Наименование блюдо                          | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры  |
|-------------------|---------------------------------------------|--------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------|
|                   |                                             |        |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |              |              |
| Неделя: первая    |                                             |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| День 5            |                                             |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| Завтрак:          |                                             |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                   | Лапшевник с творогом<br>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    |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                   | сахар                                       | 3      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                   | сметана                                     | 4      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                   | масло сливочное                             | 3      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                   | хлеб пшеничный                              | 2      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                   | сгущенное молоко                            | 20     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                   | Хлеб пшеничный с<br>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    |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                   | сахар                                       | 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<br>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<br>капусты с зеленым<br>горошком |     | 1\40  | 0.76  | 2.04  | 1.93   | 29.99   | 6.14  | 28 азбука пит. стр.<br>91 орг.дет.пит. |
|                          | квашенная капуста                                  | 37  |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | зеленый горошек                                    | 14  |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | лук                                                | 6   |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | масло растительное                                 | 2   |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | Компот из свежих<br>фруктов                        |     | 1\150 | 0.09  | 0.09  | 8.24   | 34.70   | 2.30  | 859 сб.рец.                            |
|                          | свежие фрукты                                      | 39  |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | сахар                                              | 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                           |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                    |     |       | 16.30 | 17.88 | 51.77  | 434.62  | 32.83 |                                        |
| <b>Полдник:</b>          |                                                    |     |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | 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 |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | сахар                                              | 7   |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | вода                                               | 20  |       |       |       |        |         |       |                                        |
|                          | Кондитерское изделие                               | 30  | 1\30  | 0.96  | 0.84  | 24.30  | 103.00  | 0.18  | 120 алгоритм                           |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                    |     |       | 4.70  | 5.06  | 38.17  | 211.44  | 10.51 |                                        |
| <b>Итого за день:</b>    |                                                    |     |       | 36.93 | 38.42 | 137.76 | 1053.27 | 46.84 |                                        |

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

| Приём пищи               | Наименование блюда                     | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С |
|--------------------------|----------------------------------------|--------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|
|                          |                                        |        |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |              |
| <b>Неделя: вторая</b>    |                                        |        |                |                      |       |       |                                   |              |
| <b>День 6</b>            |                                        |        |                |                      |       |       |                                   |              |
| <b>Завтрак:</b>          |                                        |        |                |                      |       |       |                                   |              |
|                          | Каша гречневая вязкая                  |        | 1\70           | 2.28                 | 3.57  | 10.32 | 77.80                             | 0.00         |
|                          | крупa 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<br>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    |                |                      |       |       |                                   |              |
|                          | сахар                                  | 7      |                |                      |       |       |                                   |              |
|                          | лимон                                  | 5      |                |                      |       |       |                                   |              |
|                          | вода                                   | 150    |                |                      |       |       |                                   |              |
| <b>2-ой завтрак:</b>     |                                        |        |                |                      |       |       |                                   |              |
|                          | Фрукты свежие                          | 100    | 1/95           | 0.37                 | 0.37  | 9.26  | 41.90                             | 9.13         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                        |        |                | 7.35                 | 11.66 | 37.90 | 281.86                            | 12.89        |
| <b>Обед:</b>             |                                        |        |                |                      |       |       |                                   |              |
|                          | Борщ с фасолью и со<br>сметаной на м/б |        | 150\10\8       | 3.36                 | 5.87  | 6.32  | 86.60                             | 13.86        |
|                          | 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  |         |       |      |       |        |      |
|  | капуста                     | 23  |         |       |      |       |        |      |
|  | свекла                      | 22  |         |       |      |       |        |      |
|  | морковь                     | 12  |         |       |      |       |        |      |
|  | лук                         | 12  |         |       |      |       |        |      |
|  | фасоль                      | 12  |         |       |      |       |        |      |
|  | томат-паста                 | 5   |         |       |      |       |        |      |
|  | чеснок                      | 1   |         |       |      |       |        |      |
|  | сметана                     | 8   |         |       |      |       |        |      |
|  | масло сливочное             | 2   |         |       |      |       |        |      |
|  | масло растительное          | 2   |         |       |      |       |        |      |
|  | бульон                      | 120 |         |       |      |       |        |      |
|  | Мясо тушеное                |     | 1\35\40 | 12.61 | 7.85 | 4.21  | 135.27 | 1.50 |
|  | мясо говядины               | 65  |         |       |      |       |        |      |
|  | морковь                     | 12  |         |       |      |       |        |      |
|  | лук                         | 12  |         |       |      |       |        |      |
|  | томат-паста                 | 4   |         |       |      |       |        |      |
|  | масло растительное          | 2   |         |       |      |       |        |      |
|  | мука пшеничная              | 3   |         |       |      |       |        |      |
|  | вода                        | 20  |         |       |      |       |        |      |
|  | Макаронны отварные с маслом |     | 1\45    | 1.67  | 1.89 | 12.60 | 64.00  | 0.00 |
|  | макаронные изделия          | 15  |         |       |      |       |        |      |
|  | масло сливочное             | 2   |         |       |      |       |        |      |

|                          |                                   |      |       |              |              |               |               |              |
|--------------------------|-----------------------------------|------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                          | 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   |       |              |              |               |               |              |
|                          | сахар                             | 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         |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                   |      |       | <b>21.92</b> | <b>18.15</b> | <b>61.01</b>  | <b>479.02</b> | <b>23.12</b> |
| <b>Полдник:</b>          |                                   |      |       |              |              |               |               |              |
|                          | 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         |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                   |      |       | <b>8.12</b>  | <b>7.52</b>  | <b>28.88</b>  | <b>220.32</b> | <b>1.96</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |                                   |      |       | <b>37.39</b> | <b>37.33</b> | <b>127.79</b> | <b>981.20</b> | <b>37.97</b> |

|                     |
|---------------------|
| <b>№ рецептуры</b>  |
|                     |
|                     |
|                     |
| <b>384 сб.рец.</b>  |
|                     |
|                     |
|                     |
| <b>50 сб.рец.</b>   |
| <b>3 сб. рец.</b>   |
|                     |
|                     |
|                     |
| <b>56 азб. пит.</b> |
|                     |
|                     |
|                     |
|                     |
| <b>847 сб.рец.</b>  |
|                     |
|                     |
| <b>176 сб. рец.</b> |
|                     |

|              |
|--------------|
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
| 586 сб.рец.  |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
| 414 сб. рец. |
|              |
|              |

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

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

| Приём пищи               | Наименование блюда                | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С |
|--------------------------|-----------------------------------|--------|----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|
|                          |                                   |        |                | Б                    | Ж    | У     |                                   |              |
| <b>Неделя: вторая</b>    |                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |
| <b>День 7</b>            |                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |
| <b>Завтрак:</b>          |                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | Каша пшеничная молочная           |        | 1\150          | 3.81                 | 2.01 | 24.71 | 128.87                            | 0.10         |
|                          | крупa пшeнная                     | 18     |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | мoлoкo                            | 130    |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | сaxap                             | 3      |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | мaслo сливoчнoe                   | 3      |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | вoдa                              | 20     |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | Хлеб пшеничный с<br>маслом        |        | 20\5           | 1.60                 | 4.60 | 9.90  | 87.00                             | 0.00         |
|                          | хлeб пшeничный                    | 20     |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | мaслo сливoчнoe                   | 5      |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | Кофейный напиток на<br>молоке     |        | 1\150          | 3.77                 | 3.26 | 12.20 | 94.02                             | 1.70         |
|                          | кoфe-цикopий                      | 2      |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | мoлoкo                            | 130    |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | сaxap                             | 6      |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | вoдa                              | 20     |                |                      |      |       |                                   |              |
| <b>2-ой завтрак:</b>     |                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | Сок фруктовый                     | 100    | 1\100          | 0.50                 | 0.10 | 10.10 | 60.00                             | 2.00         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                   |        |                | 9.68                 | 9.97 | 56.91 | 369.89                            | 3.80         |
| <b>Обед:</b>             |                                   |        |                |                      |      |       |                                   |              |
|                          | Суп с зеленым<br>горошком и яйцом |        | 150\10\8       | 4.50                 | 6.78 | 4.21  | 95.86                             | 4.84         |
|                          | мясo гoвядинa                     | 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  |       |              |              |               |                |              |
|                          | сахар                                   | 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         |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                         |     |       | <b>17.68</b> | <b>18.97</b> | <b>44.59</b>  | <b>421.22</b>  | <b>35.53</b> |
| <b>Полдник:</b>          |                                         |     |       |              |              |               |                |              |
|                          | Сырники из творога со сгущенным молоком |     | 70\20 | 11.60        | 9.43         | 15.31         | 178.11         | 0.50         |
|                          | творог                                  | 62  |       |              |              |               |                |              |
|                          | мука                                    | 15  |       |              |              |               |                |              |
|                          | яйцо                                    | 4   |       |              |              |               |                |              |
|                          | сахар                                   | 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         |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                         |     |       | <b>16.24</b> | <b>13.43</b> | <b>21.71</b>  | <b>262.91</b>  | <b>2.37</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |                                         |     |       | <b>43.60</b> | <b>42.37</b> | <b>123.21</b> | <b>1054.02</b> | <b>41.70</b> |

|                    |
|--------------------|
| <b>№ рецептуры</b> |
|                    |
|                    |
|                    |
| <b>98 алгоритм</b> |
|                    |
|                    |
|                    |
|                    |
|                    |
|                    |
| <b>1 сб.рец.</b>   |
|                    |
|                    |
| <b>57 азб.пит.</b> |
|                    |
|                    |
|                    |
|                    |
|                    |
| <b>94 алгоритм</b> |
|                    |
|                    |
| <b>59 алгоритм</b> |
|                    |

|                                  |
|----------------------------------|
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
| 14 азб. Пит. 130<br>орг.дет.пит. |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
|                                  |
| 50 сб.рец.                       |
| 859 сб.рец.                      |

|              |
|--------------|
|              |
|              |
|              |
| 120 алгоритм |
| 121 алгоритм |
|              |
|              |
| 463 сб. рец. |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
|              |
| 89 алгоритм  |
|              |
|              |

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

| Приём пищи               | Наименование блюда                | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры      |
|--------------------------|-----------------------------------|--------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|------------------|
|                          |                                   |        |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |              |                  |
| <b>Неделя: вторая</b>    |                                   |        |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
| <b>День 8</b>            |                                   |        |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
| <b>Завтрак:</b>          |                                   |        |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
|                          | Каша из крупы геркулес молочная   |        | 1\150          | 3.31                 | 3.13  | 19.41 | 115.75                            | 0.10         | 96 алгоритм      |
|                          | крупa геркулесовая                | 18     |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
|                          | молоко                            | 130    |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
|                          | сахар                             | 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    |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
|                          | сахар                             | 6      |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
|                          | вода                              | 20     |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
| <b>2-ой завтрак:</b>     |                                   |        |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
|                          | Фрукты свежие                     | 95     | 1\100          | 0.37                 | 0.37  | 9.26  | 41.90                             | 9.13         | 847 сб.рец.      |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                   |        |                | 8.08                 | 10.47 | 48.97 | 319.67                            | 10.43        |                  |
| <b>Обед:</b>             |                                   |        |                |                      |       |       |                                   |              |                  |
|                          | 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     |                |                      |       |       |                                   |              |                  |



[illegible]

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

| Приём пищи               | Наименование блюда                               | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры     |
|--------------------------|--------------------------------------------------|--------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|-----------------|
|                          |                                                  |        |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |              |                 |
| <b>Неделя: вторая</b>    |                                                  |        |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
| <b>День 9</b>            |                                                  |        |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
| <b>Завтрак:</b>          |                                                  |        |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | Омлет натуральный                                |        | 1\150          | 9.88                 | 11.48 | 4.88  | 161.36                            | 1.17         | 438 сб.реп.     |
|                          | яйцо                                             | 90     |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | молоко                                           | 90     |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | масло сливочное                                  | 4      |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | Икра кабачковая                                  | 42     | 1\40           | 0.24                 | 1.20  | 1.29  | 16.00                             | 2.10         | 50 сб.реп.      |
|                          | Хлеб пшеничный с<br>маслом                       |        | 20\5           | 1.60                 | 4.60  | 9.90  | 87.00                             | 0.00         | 1 сб.реп.       |
|                          | 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    |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | сахар                                            | 7      |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | вода                                             | 150    |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
| <b>2-ой завтрак:</b>     |                                                  |        |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | Фрукты свежие                                    | 100    | 1\95           | 0.37                 | 0.37  | 9.26  | 41.90                             | 9.13         | 847 сб. реп.    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                  |        |                | 12.09                | 17.65 | 32.34 | 334.30                            | 12.40        |                 |
| <b>Обед:</b>             |                                                  |        |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | Суп картофельный с<br>крупой и отварной<br>рыбой |        | 150\80         | 8.50                 | 2.27  | 3.31  | 63.67                             | 4.39         | 204,471 сб.реп. |
|                          | рыба св\м треска                                 | 136    |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | картофель с 01.09 по<br>31.10                    | 64     |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | картофель с 31.10 по<br>31.12                    | 69     |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | картофель с 31.12 по<br>28.02                    | 74     |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | картофель с 29.02 по<br>01.09                    | 80     |                |                      |       |       |                                   |              |                 |
|                          | морковь                                          | 12     |                |                      |       |       |                                   |              |                 |

|  |                                                  |     |       |      |      |       |        |       |                             |
|--|--------------------------------------------------|-----|-------|------|------|-------|--------|-------|-----------------------------|
|  | лук                                              | 12  |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | крупа перловая                                   | 6   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | масло сливочное                                  | 2   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | масло растительное                               | 1   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | вода                                             | 110 |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | Котлета мясная<br>запеченная в соусе<br>томатном |     | 65\30 | 7.05 | 9.63 | 6.00  | 134.87 | 3.20  | 84 алгоритм, 759<br>сб.рец. |
|  | мясо говядина                                    | 65  |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | лук                                              | 10  |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | молоко                                           | 10  |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | хлеб пшеничный                                   | 5   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | масло растительное                               | 2   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | для соуса:                                       |     |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | морковь                                          | 4   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | лук                                              | 4   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | томат-паста                                      | 4   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | мука                                             | 2   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | масло растительное                               | 2   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | Картофель отварной                               |     | 1\95  | 1.38 | 2.05 | 11.27 | 69.37  | 13.82 | 692 сб.рец.                 |
|  | картофель с 01.09 по<br>31.10                    | 128 |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | картофель с 31.10 по<br>31.12                    | 137 |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | картофель с 31.12 по<br>28.02                    | 148 |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | картофель с 29.02 по<br>01.09                    | 160 |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | масло сливочное                                  | 3   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | Икра свекольная                                  |     | 1\40  | 0.52 | 1.83 | 2.96  | 30.93  | 3.75  | 126 сб.рец                  |
|  | свекла                                           | 48  |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | лук                                              | 5   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | томат-паста                                      | 2   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | чеснок                                           | 1   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | масло сливочное                                  | 1   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | масло растительное                               | 1   |       |      |      |       |        |       |                             |
|  | Сок 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     |
| <b>Итого за обед:</b>    |                               |      |       | 20.80 | 16.25 | 71.74  | 514.84  | 28.06 |                  |
| <b>Полдник:</b>          |                               |      |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | 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    |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | сахар                         | 2    |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | дрожжи                        | 0.8  |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | масло сливочное               | 2    |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | для начинки:                  |      |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | творог                        | 30   |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | сахар                         | 2    |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | масло растительное            | 1    |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | Кофейный напиток на<br>молоке |      | 1\150 | 3.77  | 3.26  | 12.20  | 94.02   | 1.70  | 57 азб.пит.      |
|                          | кофе-цикорий                  | 2    |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | молоко                        | 130  |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | сахар                         | 6    |       |       |       |        |         |       |                  |
|                          | вода                          | 20   |       |       |       |        |         |       |                  |
| <b>Итого за полдник:</b> |                               |      |       | 10.40 | 8.50  | 32.76  | 245.94  | 2.04  |                  |
| <b>Итого за день:</b>    |                               |      |       | 43.29 | 42.40 | 136.84 | 1095.08 | 42.50 |                  |

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

| Приём пищи               | Наименование блюда            | Брутто | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры  |
|--------------------------|-------------------------------|--------|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------|
|                          |                               |        |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |              |              |
| <b>Неделя: вторая</b>    |                               |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <b>День 10</b>           |                               |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <b>Завтрак:</b>          |                               |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Суп молочный с<br>вермишелью  |        | 1\150          | 3.96                 | 4.20  | 19.91 | 126.68                            | 1.80         | 101 алгоритм |
|                          | макаронные изделия            | 13     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | молоко                        | 140    |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | сахар                         | 3      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | масло сливочное               | 3      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Хлеб пшеничный с<br>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    |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | сахар                         | 6      |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | вода                          | 20     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
| <b>2-ой завтрак:</b>     |                               |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | Сок фруктовый                 | 100    | 1\100          | 0.50                 | 0.10  | 10.10 | 60.00                             | 0.00         | 94 алгоритм  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                               |        |                | 8.86                 | 11.27 | 50.31 | 348.70                            | 3.00         |              |
| <b>Обед:</b>             |                               |        |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | 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<br>31.10 | 60     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | картофель с 31.10 по<br>31.12 | 65     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | картофель с 31.12 по<br>28.02 | 70     |                |                      |       |       |                                   |              |              |
|                          | картофель с 29.02 по<br>01.09 | 75     |                |                      |       |       |                                   |              |              |

|                       |                                    |     |       |       |       |       |        |       |                             |
|-----------------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------------------------|
|                       | капуста                            | 37  |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | морковь                            | 12  |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | лук                                | 12  |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | томат-паста                        | 5   |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | чеснок                             | 1   |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | сметана                            | 8   |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | масло сливочное                    | 2   |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | масло растительное                 | 2   |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | бульон                             | 120 |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | Бефстроганов в томатном соусе      |     | 60\30 | 9.41  | 9.23  | 2.66  | 131.35 | 2.29  | 89 алгоритм,<br>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  |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | сахар                              | 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                |
| <b>Итого за обед:</b> |                                    |     |       | 19.67 | 17.99 | 59.48 | 473.53 | 18.63 |                             |
| <b>Полдник:</b>       |                                    |     |       |       |       |       |        |       |                             |
|                       | 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 |       |        |        |         |          |        |              |
|                            | сахар                | 7   |       |        |        |         |          |        |              |
|                            | вода                 | 150 |       |        |        |         |          |        |              |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                      |     |       | 7.83   | 8.09   | 42.05   | 266.68   | 3.88   |              |
| <b>Итого за день:</b>      |                      |     |       | 36.36  | 37.35  | 151.84  | 1088.91  | 25.51  |              |
| <b>Итого за 10 дней:</b>   |                      |     |       | 375.78 | 361.11 | 1447.10 | 10509.42 | 383.37 |              |
| <b>Среднее за 10 дней:</b> |                      |     |       | 37.58  | 36.11  | 144.71  | 1050.94  | 38.34  |              |
| <b>Б.Ж.У в % от ККАЛ</b>   |                      |     |       | 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.Обижштейн, В.Н.Касаткиной, С.М.Чечекушиной» издание «Линка-Пресс», Москва, 1998 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: в учебных заведениях/Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО "Издательство Арий" 2010 г.
6. Материалы из опыта работы системы дошкольного образования Краснодарского края (Методический сборник по дошкольному образованию), авт., составитель Т.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.

[illegible]

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

|  |  |  |  |  |                         |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | Кондитерское<br>изделие |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------|--|--|--|--|

|                                            |
|--------------------------------------------|
| <b>10 день</b>                             |
| 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 консервированные                     |
| Компот из сухофруктов                      |
| Хлеб пшеничный                             |
| Хлеб ржаной                                |
| Салат из свеклы и зеленого горошка         |
|                                            |
|                                            |
| Чай с сахаром                              |
| Хлеб пшеничный                             |

Кондитерское  
изделие