

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детского сада № ____

« ____ » _____ 2021 г.

**Примерное цикличное
(десятидневное) меню
на зимне-весенний период
для детей в возрасте 3-7 лет**

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая</i>									
<i>День 1</i>									
<i>Завтрак:</i>									
	Макароны отварные с маслом и сыром		1\120	6.01	6.99	22.60	186.61	0.10	415 сб.реп.
	макаронные изделия	33							
	масло сливочное	4							
	сыр	20							
	Икра кабачковая	53	1\50	0.40	2.00	2.15	27.50	3.50	50 сб. рец
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25							
	масло сливочное	5							
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0.18	0.00	7.66	32.58	2.00	56 азб. пит.
	чай заварка	0.7							
	сахар	7.5							
	лимон	6							
	вода	180							
<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>				9.49	13.69	57.41	417.69	7.60	
<i>Обед:</i>									
	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		200\11\10	4.80	6.32	9.75	115.08	8.51	16 кар.раск.
	мясо говядина	20							
	яйцо	20							
	Картофель с 01.09 по 31.10	65							

	Картофель с 31.10 по 31.12	70							
	Картофель с 31.12 по 31.02	74							
	Картофель с 29.02 по 01.09	82							
	свекла	42							
	морковь	15							
	лук	15							
	томат-паста	6							
	масло сливочное	2							
	масло растительное	1							
	сметана	10							
	вода	160							
	Гуляш в соусе		1\45\40	14.79	10.69	4.72	174.25	1.40	591 сб.рец.
	мясо говядина	71							
	морковь	6							
	лук	12							
	томат-паста	3							
	мука пшеничная	4							
	масло растительное	4							
	Каша гречневая рассыпчатая		1\120	4.55	4.16	22.91	147.28	0.00	378 сб.рец.
	крупа гречневая	50							
	масло сливочное	5							
	вода	90							
	Салат из квашеной капусты		1\50	0.81	2.54	1.89	35.05	12.50	115 алгоритм
	капуста квашеная	56							
	лук	11							
	масло растительное	2.5							
	Компот из свежих фруктов		1\180	0.10	0.10	9.66	40.70	2.73	859 сб.рец.
	свежие фрукты	42							

	сахар	7							
	вода	190							
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				29.06	24.42	79.53	656.36	25.14	
Полдник:									
	Булочка с посыпкой		1\60	4.03	4.09	25.57	155.21	0.23	51 азбука питания
	мука пшеничная	35/1							
	молоко	18							
	яйцо	5.5							
	сахар	5.5							
	дрожжи	0.9							
	масло сливочное	3							
	масло растительное	1							
	Кисломолочный продукт	180	1\180	5.22	4.50	7.20	95.40	2.00	89 алгоритм
Итого за полдник:				9.25	8.59	32.77	250.61	2.23	
Итого за день:				47.80	46.70	169.71	1324.66	34.97	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая</i>									
<i>День 2</i>									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша рисовая молочная		1\180	4.24	5.31	29.80	183.95	1.95	98 алгоритм
	молоко	150							
	крупа рисовая	21							
	сахар	3.5							
	масло сливочное	4							
	вода	30							
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25							
	масло сливочное	5							
	Какао на молоке		1\180	2.80	2.37	10.91	84.70	1.95	89 алгоритм
	какао порошок	1.25							
	молоко	150							
	сахар	6.5							
	вода	30							
<i>2-ой завтрак:</i>									
	Фрукты свежие	105	1\100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	847 сб. рец.
<i>Итого за завтрак:</i>				9.84	12.68	65.41	426.65	13.90	
<i>Обед:</i>									
	Суп картофельный на мясном бульоне		200\20	4.88	5.90	7.17	101.30	6.14	200 сб. рец.
	мясо говядина	35							
	Картофель с 01.09 по 31.10	65							
	Картофель с 31.10 по 31.12	70							
	Картофель с 31.12 по 31.02	75							

	Картофель с 29.02 по 01.09	82							
	морковь	15							
	лук	15							
	масло растительное	3							
	бульон	140							
	Рыба тушеная в томате с овощами		1\115	11.38	4.05	6.80	109.17	2.06	486 сб. рец.
	рыба св/м треска	147							
	морковь	35							
	лук	14							
	томат-паста	9							
	масло растительное	5							
	Картофельное пюре		1\150	3.00	3.78	17.72	116.90	19.68	694 сб. рец.
	Картофель с 01.09 по 31.10	158							
	Картофель с 31.10 по 31.12	169							
	Картофель с 31.12 по 31.02	182							
	Картофель с 29.02 по 01.09	199							
	молоко	37							
	масло сливочное	3							
	Овощи порционные	62	1\50	0.36	0.04	0.76	5.85	2.25	77 алгоритм
	Компот из сухофруктов		1\180	0.83	0.04	15.15	65.00	0.64	859 сб.рец.
	сухофрукты	16							
	сахар	7							
	вода	190							
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				24.46	14.42	78.20	542.22	30.77	
Полдник:									
	Ленивые вареники с маслом сливочным		1\130	14.97	11.88	18.51	240.84	0.50	57 кар. раск.

	творог	94							
	мука	20							
	яйцо	7							
	сахар	4							
	масло сливочное	3.5							
	Молоко кипяченное	170	1\170	4.93	4.25	6.80	90.10	2.00	94 алгоритм
Итого за полдник:				19.90	16.13	25.31	330.94	2.50	
Итого за день				54.20	43.23	168.92	1299.81	47.17	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая</i>									
<i>День 3</i>									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша гречневая молочная		1\200	4.60	3.90	31.70	180.30	2.08	96 алгоритм
	крупa гречневая	22							
	молоко	160							
	сахар	3.5							
	масло сливочное	4							
	вода	30							
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25							
	масло сливочное	5							
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4.35	3.76	13.71	107.00	2.00	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2.25							
	молоко	150							
	сахар	6.5							
	вода	30							
<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>				11.85	12.36	70.41	458.30	6.08	
<i>Обед:</i>									
	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1\200	1.90	3.11	11.92	80.70	6.14	112 методич.сб. 1066 сб.реп.
	Картофель с 01.09 по 31.10	64							
	Картофель с 31.10 по 31.12	68							
	Картофель с 31.12 по 31.02	74							

	Картофель с 29.02 по 01.09	80							
	морковь	15							
	лук	15							
	масло сливочное	2							
	масло растительное	2							
	бульон	150							
	для лапши:								
	мука пшеничная	12							
	яйцо	3.5							
	вода	2.5							
	Куриные оладьи		1\85	13.23	14.90	9.75	216.21	1.40	113 методич.сб.
	мясо птицы	105							
	кефир	15							
	лук	11							
	яйцо	5.5							
	крахмал	10							
	масло растительное	4							
	Рагу из овощей		1\160	3.45	3.60	17.80	113.52	35.41	321 сб.реп.
	Картофель с 01.09 по 31.10	93							
	Картофель с 31.10 по 31.12	100							
	Картофель с 31.12 по 31.02	106							
	Картофель с 29.02 по 01.09	117							
	капуста	97							
	морковь	16							
	лук	15							
	фасоль	42							
	чеснок	1							
	томат-паста	4							
	масло сливочное	2							
	масло растительное	3							
	Компот из свежих фруктов		1\180	0.10	0.10	9.66	40.70	2.73	859 сб.реп.

	свежие фрукты	42							
	сахар	7							
	вода	190							
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				22.69	22.32	79.73	595.13	45.68	
Полдник:									
	Омлет натуральный		1\130	8.57	7.68	4.20	119.20	1.01	438 сб. рец.
	яйцо	78							
	молоко	78							
	масло сливочное	2							
	Икра кабачковая	53	1\50	0.40	2.00	2.15	27.50	4.20	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный	26	1\26	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00	120 алгоритм
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0.18	0.00	7.66	32.58	2.00	56 азб. пит.
	чай заварка	0.7							
	сахар	7.5							
	лимон	6							
	вода	180							
	Кондитерское изделие	30	1\30	0.96	0.84	24.30	103.00	0.18	120 алгоритм
Итого за полдник:				12.16	10.74	51.61	345.28	7.21	
Итого за день:				46.70	45.42	201.75	1398.71	58.97	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 4</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша манная молочная		1\200	4.78	7.15	27.81	194.71	2.00
	крупa манная	22						
	молоко	170						
	сахар	3.5						
	масло сливочное	4						
	вода	25						
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Чай с сахаром		1\180	0.00	0.00	8.01	32.04	0.00
	чай заварка	0.7						
	сахар	8						
	вода	180						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	105	1\100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
<i>Итого за завтрак:</i>				7.58	12.15	60.52	384.75	12.00
<i>Обед:</i>								
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне		200\22\11	6.92	9.54	13.83	168.86	9.81
	мясо птицы	35						
	Картофель с 01.09 по 31.10	70						
	Картофель с 31.10 по 31.12	75						
	Картофель с 31.12 по 31.02	81						

	Картофель с 29.02 по 01.09	88						
	горох лущеный	10						
	морковь	15						
	лук	15						
	масло сливочное	3						
	масло растительное	1						
	хлеб пшеничный	17.5						
	вода	140						
	Котлета рыбная запеченная с соусом		110\30	12.65	3.41	8.90	114.05	3.23
	рыба св/м треска	147						
	лук	11						
	яйцо	4.5						
	молоко	10						
	хлеб	7						
	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\115	2.07	3.04	20.65	118.24	1.47
	крупа рисовая	36						
	морковь	14						
	лук	14						
	масло сливочное	4						
	вода	70						
	Салат из квашеной капусты со свеклой		1\50	0.79	2.54	2.54	37.28	10.74
	капуста квашенная	42						
	свекла	22						
	лук	5						
	масло растительное	2.5						

	Компот из сухофруктов		1\180	0.83	0.04	15.15	65.00	0.64
	сухофрукты	16						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	25	1\25	2.05	0.22	13.90	63.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00
Итого за обед:				27.27	19.18	92.27	647.43	25.89
Полдник:								
	Пирожок с яблоками печеный		1\80	4.66	4.35	35.84	189.15	2.67
	мука пшеничная	32\1						
	молоко	16						
	яйцо	5						
	сахар	2.5						
	масло сливочное	3						
	дрожжи	1.1						
	для начинки:							
	яблоки свежие	44						
	сахар	6						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4.35	3.76	13.71	107.00	2.00
	кофе-цикорий	2.25						
	молоко	150						
	сахар	6.5						
	вода	30						
Итого за полдник:				9.01	8.11	49.55	296.15	4.67
Итого за день:				43.86	39.44	202.34	1328.33	42.56

№ рецептуры
97 алгоритм
1 сб.рец.
94 алгоритм
847 сб.рец.
94 орг.дет.пит.

54 орг.дет.пит., 759 сб. рец.
112 орг.дет.пит.
28 азб. пит.

867 сб. рец.
120 алгоритм
121 алгоритм
131 орг.дет.пит.
57 азб.пит.

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
<i>Неделя: первая</i>									
<i>День 5</i>									
<i>Завтрак:</i>									
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком		125\30	14.76	11.13	25.29	256.73	0.40	42 азб. Пит.
	творог	85							
	макаронные изделия	15							
	яйцо	7							
	сахар	3.5							
	сметана	4							
	масло сливочное	4							
	хлеб пшеничный	2							
	сгущенное молоко	30							
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25							
	масло сливочное	5							
	Какао на молоке		1\180	2.80	2.37	10.91	84.70	1.95	89 алгоритм
	какао порошок	1.25							
	молоко	150							
	сахар	6.5							
	вода	30							
<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>				20.46	18.20	61.20	512.43	3.60	
<i>Обед:</i>									
	Борщ зимний со сметаной на м\б.		200\11\10	3.25	6.11	7.80	101.75	11.19	170 сб. рец.
	мясо говядина	20							
	Картофель с 01.09 по 31.10	70							

	Картофель с 31.10 по 31.12	75							
	Картофель с 31.12 по 31.02	81							
	Картофель с 29.02 по 01.09	88							
	свекла	35							
	капуста квашеная	20							
	морковь	15							
	лук	15							
	томат-паста	6							
	чеснок	1							
	сметана	10							
	масло сливочное	2							
	масло растительное	2							
	вода	160							
	Жаркое по-домашнему		1\165	10.26	10.87	13.00	190.92	15.99	118 орг.дет.пит.
	мясо говядина	71							
	Картофель с 01.09 по 31.10	158							
	Картофель с 31.10 по 31.12	169							
	Картофель с 31.12 по 31.02	182							
	Картофель с 29.02 по 01.09	199							
	морковь	13							
	лук	12							
	томат-паста	2							
	масло сливочное	3							
	масло растительное	2							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком		1\50	1.22	2.59	3.04	41.37	9.65	28 азбука пит. стр. 91 орг.дет.пит.
	квашенная капуста	45							
	горошек зеленый	17							
	лук	7							

	масло растительное	2.5							
	Компот из свежих фруктов		1\180	0.10	0.10	9.66	40.70	2.73	859 сб.рец.
	свежие фрукты	42							
	сахар	7							
	вода	190							
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				18.84	20.28	64.10	518.74	39.56	
Полдник:									
	Фрукты свежие	105	1\100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.05	847 сб.рец.
	Чай с молоком		1\180	4.80	4.00	11.30	100.40	2.16	95 алгоритм
	чай заварка	0.8							
	молоко	160							
	сахар	7.5							
	вода	20							
	Кондитерское изделие	60	1\60	1.92	1.68	49.70	205.00	0.36	120 алгоритм
Итого за полдник:				7.12	6.08	70.80	352.40	12.57	
Итого за день:				46.42	44.56	196.10	1383.57	55.73	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 6</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша гречневая вязкая		1\120	3.80	4.29	17.13	122.30	0.00
	крупa гречневая	30						
	масло сливочное	4						
	вода	100						
	Икра кабачковая	53	1\50	0.40	2.00	2.15	27.50	3.50
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром		25\5\15	5.88	9.03	14.90	165.60	0.00
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	сыр	15						
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0.18	0.00	7.66	32.58	2.00
	чай заварка	0.7						
	сахар	7.5						
	лимон	6						
	вода	180						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	105	1\100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
<i>Итого за завтрак:</i>				10.66	15.72	51.64	394.98	15.50
<i>Обед:</i>								
	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		200\11\10	3.49	6.50	10.54	105.62	14.65
	мясо говядины	20						

	Картофель с 01.09 по 31.10	70						
	Картофель с 31.10 по 31.12	75						
	Картофель с 31.12 по 31.02	81						
	Картофель с 29.02 по 01.09	88						
	капуста	30						
	свекла	25						
	морковь	15						
	лук	15						
	фасоль	15						
	томат-паста	6						
	чеснок	1						
	сметана	10						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	вода	160						
	Мясо тушеное		1\45\45	12.71	13.28	4.21	187.21	1.90
	мясо говядины	71						
	морковь	12						
	лук	12						
	томат-паста	4						
	масло растительное	3						
	мука пшеничная	3						
	вода	25						
	Макаронны отварные с маслом		1\65	2.44	3.46	15.50	102.90	0.00
	макаронные изделия	22						
	масло сливочное	3						

	Салат из квашеной капусты с луком		1\50	0.81	2.54	1.89	35.05	12.50
	капуста квашенная	56						
	лук репчатый	11						
	масло растительное	2.5						
	Компот из сухофруктов		1\180	0.85	0.04	15.15	65.00	0.64
	сухофрукты	16						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00
Итого за обед:				24.31	26.43	77.89	639.78	29.69
Полдник:								
	Булочка домашняя		1\60	4.23	3.77	30.02	170.95	0.10
	мука пшеничная	35\1						
	молоко	18						
	яйцо	5.5						
	сахар\ для отделки	6\1						
	дрожжи	0.9						
	масло сливочное	2.5						
	масло растительное	1						
	Кисломолочный продукт	180	1\180	5.22	4.50	7.20	95.40	2.00
Итого за полдник:				9.45	8.27	37.22	266.35	2.10
Итого за день:				44.42	50.42	166.75	1301.11	47.29

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

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: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Неделя: вторая									
День 7									
Завтрак:									
	Каша пшеничная молочная		1\180	4.60	2.80	30.71	192.42	0.10	98 алгоритм
	крупa пшeнная	24							
	мoлoкo	150							
	сaxap	4							
	мaслo сливoчнoe	4							
	вoдa	25							
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00	1 сб.рец.
	хлeб пшeничный	25							
	мaслo сливoчнoe	5							
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4.35	3.76	13.71	107.00	2.00	57 азб.пит.
	кoфe-цикopий	2.25							
	мoлoкo	150							
	сaxap	6.5							
	вoдa	30							
2-ой завтрак:									
	Сок фруктовый	100	1\100	0.50	0.10	10.10	60.00	2.00	94 алгоритм
Итого за завтрак:				11.85	11.26	69.42	470.42	4.10	
Обед:									
	Суп с зеленым горошком и яйцом		200\11\10	4.46	7.25	7.07	111.37	5.78	59 алгоритм
	мясo гoвядинa	20							
	Кaртoфeль с 01.09 пo 31.10	74							

	Картофель с 31.10 по 31.12	80							
	Картофель с 31.12 по 31.02	85							
	Картофель с 29.02 по 01.09	94							
	морковь	15							
	лук	15							
	горошек зеленый	15							
	яйцо	19							
	сметана	10							
	масло сливочное	2							
	масло растительное	2.5							
	вода	160							
	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		210\30	14.70	17.70	16.65	284.70	8.47	14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.
	мясо говядина	70							
	крупа рисовая	10							
	капуста	197							
	лук	12							
	масло растительное	3							
	для соуса:								
	томат-паста	3							
	сметана	13							
	мука	2							
	масло сливочное	2							
	вода	20							
	Овощи консервированные	62	1\50	0.28	0.03	0.60	4.62	1.78	50 сб.реп.
	Компот из свежих фруктов		1\180	0.10	0.10	9.66	40.70	2.73	859 сб.реп.
	свежие фрукты	42							
	сахар	7							

	вода	190							
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				23.55	25.69	64.58	585.39	18.76	
Полдник:									
	Сырники из творога со сгущенным молоком		90\30	18.92	11.18	20.56	234.54	0.60	463 сб. рец.
	творог	81							
	мука	17							
	яйцо	4.5							
	сахар	3.5							
	масло сливочное	2							
	масло растительное	2							
	молоко сгущенное	30							
	Кисломолочный продукт	180	1\180	5.22	4.50	7.20	95.40	2.00	89 алгоритм
Итого за полдник:				24.14	15.68	27.76	329.94	2.60	
Итого за день:				59.54	52.63	161.76	1385.75	25.46	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 8								
Завтрак:								
	Каша из крупы геркулес молочная		1/180	7.44	6.00	26.42	189.44	0.20
	крупa геркулесовая	23						
	молоко	150						
	сахар	4						
	масло сливочное	4						
	вода	30						
	Хлеб пшеничный с маслом		25/5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Какао на молоке		1/180	2.80	2.37	10.91	84.70	1.95
	какао порошок	1.25						
	молоко	150						
	сахар	6.5						
	вода	30						
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	105	1/100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
Итого за завтрак:				13.04	13.37	62.03	432.14	12.15
Обед:								
	Суп с клецками на курином бульоне		1/200	2.54	4.23	13.24	113.30	6.14
	Картофель с 01.09 по 31.10	68						

	Картофель с 31.10 по 31.12	73						
	Картофель с 31.12 по 31.02	78						
	Картофель с 29.02 по 01.09	85						
	морковь	15						
	лук	15						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	2						
	бульон	150						
	для клецок:							
	мука пшеничная	16						
	масло сливочное	2						
	яйцо	4.5						
	вода	25						
	Плов с куриным мясом		1/150	11.63	10.29	28.44	252.89	3.21
	мясо птицы	80						
	крупа рисовая	35						
	морковь	21						
	лук	16						
	вода	70						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	Капуста тушеная		1/50	1.08	2.55	3.33	41.44	17.30
	капуста свежая	65						
	морковь	8						
	лук	7						
	томат	1						
	масло растительное	2.5						
	Кисель из кураги		1/180	0.84	0.04	22.97	96.30	0.64

	курага	16						
	сахар	7						
	крахмал	10						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1/27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	1/35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00
Итого за обед:				20.10	17.72	98.58	647.93	27.29
Полдник:								
	Картофель запеченный в сметанном соусе		1/150	4.92	4.33	18.56	132.89	17.56
	Картофель с 01.09 по 31.10	149						
	Картофель с 31.10 по 31.12	160						
	Картофель с 31.12 по 31.02	171						
	Картофель с 29.02 по 01.09	187						
	лук	16						
	мука пшеничная	3						
	сметана	13						
	вода	40						
	сыр	10						
	масло растительное	4						
	Хлеб ржаной	30	1/30	1.68	0.33	14.80	70.00	0.00
	Сок фруктовый	120	1/120	0.24	0.00	22.70	94.00	2.60
Итого за полдник:				6.84	4.66	56.06	296.89	20.16
Итого за день:				39.98	35.75	216.67	1376.96	59.60

№ рецептуры
96 алгоритм
1 сб.рец.
89 алгоритм
847 сб.рец.
213,1065 сб рец.

[illegible]

120 алгоритм
121 алгоритм
346, 798 сб. рец.
121 алгоритм
94 алгоритм

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Неделя: вторая									
День 9									
Завтрак:									
	Омлет натуральный		1\150	9.88	11.48	4.88	161.36	1.17	438 сб.рец.
	яйцо	90							
	молоко	90							
	масло сливочное	4							
	Икра кабачковая	53	1\50	0.40	2.00	2.15	27.50	3.50	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25							
	масло сливочное	5							
	Чай с сахаром		1\180	0.00	0.00	7.01	28.04	0.00	94 алгоритм
	чай заварка	0.7							
	сахар	7							
	вада	180							
2-ой завтрак:									
	Фрукты свежие	105	1\100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	847 сб. рец.
Итого за завтрак:				13.08	18.48	38.74	374.90	14.67	
Обед:									
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		200\55	8.56	2.29	5.96	71.94	5.56	204, 471 сб.руц.
	рыба св\м треска	118							
	Картофель с 01.09 по 31.10	74							
	Картофель с 31.10 по 31.12	79							
	Картофель с 31.12 по 31.02	85							
	Картофель с 29.02 по 01.09	93							
	морковь	15							

	лук	15							
	крупа перловая	9							
	масло растительное	1							
	масло сливочное	2							
	бульон	140							
	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		75\30	11.35	14.31	7.30	196.25	3.60	84 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядины	71							
	лук	11							
	молоко	10							
	хлеб пшеничный	10							
	масло растительное	2							
	для соуса:								
	морковь	4							
	лук	4							
	томат-паста	4							
	мука	2							
	масло растительное	2							
	Картофель отварной		1\115	1.58	2.35	13.06	79.77	15.89	692 сб.рец.
	Картофель с 01.09 по 31.10	152							
	Картофель с 31.10 по 31.12	162							
	Картофель с 31.12 по 31.02	174							
	Картофель с 29.02 по 01.09	190							
	масло сливочное	4							
	Икра свекольная		1\50	0.76	2.78	4.32	45.67	5.53	126 сб.рец
	свекла	56							
	лук	6							
	томат-паста	3							
	чеснок	1							
	масло сливочное	1.5							
	масло растительное	1.5							
	Сок фруктовый	130	1\130	0.26	0.00	24.60	104.00	2.90	94 алгоритм

	Хлеб пшеничный	27	1\27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00	121 алгоритм
Итого за обед:				26.52	22.34	85.84	641.63	33.48	
Полдник:									
	Пирожок с творогом		1\90	9.10	6.11	27.01	192.68	0.40	1052,1095 сб.рец
	мука\ на подпыл	32\1							
	молоко	16							
	яйцо	4							
	сахар	3							
	дрожжи	1.1							
	масло сливочное	2							
	для начинки:								
	творог	40							
	сахар	3							
	масло растительное	1							
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4.35	3.76	13.71	107.00	2.00	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2.25							
	молоко	150							
	сахар	6.5							
	вода	30							
Итого за полдник:				13.45	9.87	40.72	299.68	2.40	
Итого за день:				53.05	50.69	165.30	1316.21	50.55	

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 10								
Завтрак:								
	Суп молочный с вермишелью		1\180	6.00	6.44	20.37	163.44	2.10
	макаронные изделия	20						
	молоко	160						
	сахар	3.5						
	масло сливочное	4						
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2.40	4.60	14.90	111.00	0.00
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Какао на молоке		1\180	2.80	2.37	10.91	84.70	1.95
	какао порошок	1.25						
	молоко	150						
	сахар	6.5						
	вода	30						
2-ой завтрак:								
	Сок фруктовый	100	1\100	0.50	0.10	10.10	60.00	0.00
Итого за завтрак:				11.70	13.51	56.28	419.14	4.05
Обед:								
	Щи из свежей капусты		200\11\10	3.80	6.16	6.83	88.52	17.43
	мясо говядины	20						
	Картофель с 01.09 по 31.10	70						
	Картофель с 31.10 по 31.12	75						
	Картофель с 31.12 по 31.02	81						
	Картофель с 29.02 по 01.09	88						

	капуста	38						
	морковь	15						
	лук	15						
	томат-паста	6						
	чеснок	1						
	сметана	10						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	бульон	160						
	Бефстроганов в томатном соусе		60\30	9.41	9.77	2.66	131.35	2.29
	мясо говядина	71						
	для соуса:							
	морковь	4						
	лук	4						
	томат-паста	4						
	мука	2						
	масло растительное	2						
	Каша пшеничная вязкая		1\115	4.50	3.58	19.63	123.80	0.00
	крупа пшеничная	28						
	масло сливочное	4						
	вода	100						
	Овощи консервированные	62	1\50	0.28	0.03	0.60	4.62	1.78
	Компот из сухофруктов		1\180	0.83	0.04	15.15	65.00	0.64
	сухофрукты	16						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00
	Хлеб ржаной	35	1\35	1.96	0.39	17.30	81.00	0.00
Итого за обед:				22.83	20.19	75.47	557.29	22.14
Полдник:								
	Яйцо отварное	45	1\45	5.08	4.60	0.28	62.80	0.00
	Салат из свеклы и зеленого горошка		1\50	0.80	4.05	6.60	53.00	5.12

	свекла	48						
	горошек зеленый	16						
	лук	7						
	чеснок	1						
	растительное масло	3						
	Хлеб пшеничный	26	1\26	2.05	0.22	13.30	63.00	0.00
	Кондитерское изделие	60	1\60	1.92	1.68	49.70	205.00	0.36
	Чай с сахаром		1\180	0.00	0.00	7.50	30.00	0.00
	чай заварка	0.7						
	сахар	7.5						
	вода	180						
Итого за полдник:				9.85	10.55	77.38	413.80	5.48
Итого за день:				44.38	44.25	209.13	1390.23	31.67
Итого за 10 дней:				480.35	453.09	1858.43	13505.34	501.14
Среднее за 10 дней:				48.04	45.31	185.84	1350.53	50.11
Б.Ж.У в % от ККАЛ				14.00%	30.00%	55.00%	75.00%	37.50

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.Б.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 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 Н.А.Таргонская-2002 г
4. Сборник карточек-раскладок блюд ежедневного рациона питания- Анапа 2001г. Составлялось с использованием рекомендаций «Настол медсестры детского сада В.Н.Обижствет, 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
6. Материалы из опыта работы системы дошкольного образования Краснодарского края (Методический сборник по дошкольному образованию) 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 продуктов", профессора И.М. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, 2002 г.

№ рецептуры
101 алгоритм
3 сб. рец.
89 алгоритм
94 алгоритм
187 сб.рец.

89 алгоритм, 759 сб.рец.
681 сб. рец.
50 сб.рец.
867 сб.рец.
120 алгоритм
121 алгоритм
112 алгоритм
152 ор.пит.

Сводная по набору пищевых продуктов используемые для приготовления блюд и								
	Ед. из	1	2	3	4	5	6	7
Молоко	мл.	198	507	403	347	310	198	480
Сгущенка	мл.					30		30
Творог	гр.		94			85		81
Сметана	гр.	10				14	10	23
Сыр	гр.	20					15	
Мясо говядина	гр.	91	35			91	91	90
Птица	гр.			105	35			
Рыба	гр.		147		147			
Яйцо	гр.	25.5	7	87	9	7	5.5	23.5
Картофель с 01.09 по 31.10	гр.	65	223	157	70	228	70	74
Картофель с 31.10 по 31.12	гр.	70	239	168	75	244	75	80
Картофель с 31.12 по 31.02	гр.	74	257	180	81	263	81	85
Картофель с 29.02 по 01.09	гр.	82	281	197	88	287	88	94
Овощи	гр.	213	150	269	150	188	255	295
Фрук. свежие	гр.	48	105	48	149	147	111	42
Сухофрукты	гр.		16		16		16	
Сок фрукт.	мл.	100		100		100		100
Хлеб пшенич.	гр.	52	52	78	70	52	52	52
Хлеб ржаной	гр.	35	35	35	35	35	35	35
Крупы/горох	гр.	50	21	22	68		30	34
Макароны	гр.	33				15	22	
Мука	гр.	40	20	12	36		39	19
Масло сливоч.	гр.	19	15.5	15	19	14	16.5	15
Масло растит.	гр.	8.5	8	9	8.5	6.5	8.5	7.5
Сахар	гр.	20	21.5	24.5	31.5	24.5	21.5	21
Кондитер. изд.	гр.			30		60		
Чай	гр.	0.7		0.7	0.7	0.8	0.7	
Какао	гр.			1.25		1.25		
Кофе	гр.		2.25		2.25			2.25
Дрожжи	гр.	0.9			1.1		0.9	
Крахмал	гр.			10				
Соль	гр.	4	4	4	4	4	4	4

напитков, для детей в возрасте 3-7 лет.

8	9	10	Всего за 10 дней	Норма
300	267	310	3380	3380
	40		300	300
13	10		80	80
10		45	45	45
	71	91	560	560
80			220	220
	136		430	430
4.5	94	45	308	308
217	226	70	1400	1400
233	241	75	1500	1500
249	259	81	1610	1610
272	283	88	1760	1760
163	172	215	2070	2070
105	105		860	860
16		16	80	80
120	130	100	750	750
52	52	88	600	600
65	35	35	380	380
58	9	28	320	320
		20	90	90
19	33	2	220	220
14	17	15	160	160
10.5	6	7	80	80
17.5	18.5	24.5	225	225
		60	150	150
	0.7	0.7	5	5
1.25		1.25	5	5
	2.25		9	9
	1.1		4	4
10			20	20
4	4	4	40	40