

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 2
«КАЗАЧОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ детского сада № 2

Л.В. Волкова

приказ от «14 мая» 2021 г. № 81

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

**для возрастных категорий от 1 года до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием**

обед:	морковь	12	15											
	лук	10	12											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	75											
	Салат из свежих помидоров с луком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00	32 азб.пит.
	помидоры свежие	35	55											
	лук	10	13											
	масло растительное	2	2											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40	530,90	728,85		
полдник:	Булочка "Витьба"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60	174,00	202,00	134 азб. пит.
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0,7	0,9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм	
итого за полдник:					9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80	244,00	283,00		
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:					38,52	51,41	47,98	64,69	179,96	232,39	1193,76	1488,66		

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 2 вторник завтрак:	Каша геркулесовая молочная			150	200	4,60	9,30	4,35	7,50	19,40	36,20	155,20	205,40	96 алгоритм
	молоко	130	150											
	крупа геркулесовая	15	17											
	сахар	4	5											
	вода	20	50											
	масло сливочное	3	4											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1,8	2,25											
молоко	130	150												
сахар	5	6												
вода	50	50												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:					11,13	16,95	13,27	16,70	56,34	80,51	412,60	499,84		
обед:	Суп с мясными фрикадельками			150/15	180/20	4,06	7,32	6,49	8,41	8,60	8,80	127,00	162,00	209 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	мясо	25	30											
	яйцо	3	3											
	вода	130	150											
	масло растительное	3	4											
	Суфле из субпродуктов			60	80	12,06	16,08	4,14	5,52	1,68	2,24	91,80	122,40	52 рецептура
	субпродукты	75	93											
морковь	13	17												
лук	13	17												
молоко	10	15												

	яйцо	30	30											
	масло растительное	4	5											
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	694 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
	Салат овощной			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	155 орг. дет. пит.
	капуста свежая	20	30											
	лук	5	7											
	помидор свежий	15	20											
	огурец свежий	15	20											
	зелень	2	3											
	масло растительное	2	3											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
того за обед:						23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40	
	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60	59 рец.бл.
	творог	75	95											
	рис	5	7											
	яйцо	10	10											
	молоко	10	20											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	2	3											
	сметана	20	20											
	Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм
того за лдник:						19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
того за сень:						54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 1	День 3	среда												
завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13	438 сб. рец.
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	2	2											
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,40	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99	99 рец.бл.
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	сыр	6	10											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
чай заварка	0,45	0,55												
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						12,86	16,97	16,44	19,38	36,32	41,82	375,79	434,45	
обед:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	20,20	131,00	140,00	270 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	2											
	крупа	6	7											
	рыба свежемороженая	25	35											
	зелень	2	3											
	вода	130	180											
	Оладьи из мяса птицы			60	70	11,40	13,23	11,61	13,41	1,50	1,85	191,00	216,21	72 орг. дет. пит.
	мясо птицы	80	100											
сметана	8	12												
лук	10	12												
яйцо	6	6												
крахмал	7	10												

	масло растительное	3	5											
	Рагу из овощей			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82	103 орг. дет. пит.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	80	100											
	31.10 - 31.12	85	105											
	31.12 - 28.02	100	120											
	29.02 - 01.09	110	130											
	капуста свежая	20	30											
	морковь	10	12											
	лук	10	12											
	томат-паста	10	12											
	перец болгарский	6	10											
	кабачки/баклажаны	60	70											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	3	4											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03	
	Каша гречневая молочная			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42	679 сб. рец.
	крупа гречневая	15	17											
	молоко	130	150											
	вода	20	50											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алгоритм
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм
	какао порошок	1,2	1,5											
	молоко	130	150											
	вода	50	50											
	сахар	5	6											
итого за полдник:						9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
						52,99	62,92	43,26	54,59	155,24	195,96	1263,71	1500,01	

Прим пши	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1														
День 4 четверг														
завтрак:	Каша манная молочная			150	200	3,50	6,64	6,20	8,15	25,30	29,80	166,00	221,00	97 алгоритм
	круп манная	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 аз. пит.
чай заварка	0,45	0,55												
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437 кар. блюд
итого за завтрак:					5,65	9,59	10,91	12,86	58,22	69,05	366,46	450,79		
обед:	Суп гороховый с гренками			150/7	180/15	6,81	8,85	9,57	14,74	16,70	19,00	98,00	136,00	206 орг.дет.пит.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	мясо	15	16											
	горох	8	10											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	3	3											
	хлеб пшеничный	12	18											
	вода	130	160											
	Котлета рыбная			60	70	8,39	11,81	9,05	12,73	6,20	7,40	135,00	149,00	510 сб. рец.
рыба свежемороженая	120	130												
лук	6	7												
яйцо	3	3												

	хлеб пшеничный	5	9											
	масло растительное	2	2											
	Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	684 сб. рец.
	рис	33	40											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	70											
	Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	116 азб. пит.
	помидоры свежие	25	35											
	огурцы свежие	20	30											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	Кисель из сухофруктов			150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00	885 сб. рец.
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	крахмал	8	12											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:						20,94	27,87	27,80	39,73	91,75	111,31	559,25	691,00	
	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67	89 рец. бл.
	мука пшеничная	35	42											
	молоко	14	17											
	яйцо	7	7											
	сахар	2	3											
	дрожжи	0,8	0,9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	3											
	повидло	20	30											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1,8	2,25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
Итого за полдник:						14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1 День 5 пятница	Каша молочная "Дружба"			150	200	5,21	6,16	6,48	7,07	20,80	27,60	155,00	237,23	99 алгоритм
	рис	7	8											
	пшено	8	9											
	молоко	130	150											
	масло сливочное	4	5											
	вода	20	50											
	сахар	4	5											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 аз. пит.
чай заварка	0,45	0,55												
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:					7,22	8,98	11,49	12,09	52,70	66,13	338,00	450,56		
обед:	Борщ летний на мясном бульоне			150	200	4,24	6,99	5,61	7,82	14,80	18,30	123,00	167,00	181 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	мясо	15	16											
	свекла	10	20											
	капуста свежая	20	30											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	перец болгарский	6	10											
	помидоры свежие	10	20											
	зелень	2	3											
	сметана	8	12											
	масло сливочное	2	2											
масло растительное	3	3												
вода на бульон	130	150												

	Жаркое по-домашнему			140	160	13,53	16,36	14,34	16,66	20,30	24,90	200,00	301,00	590 сб. рец.
	мясо	65	71											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	180	200											
	31.10 - 31.12	185	205											
	31.12 - 28.02	190	220											
	29.02 - 01.09	210	230											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	3	4											
	масло растительное	3	3											
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:						21,26	27,86	20,61	25,31	71,10	88,90	490,00	678,00	
	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00	258,00	42 азб. пит.
	творог	75	95											
	крупа манная	5	7											
	яйцо	10	10											
	сахар	4	5											
	молоко	10	20											
	масло сливочное	1	2											
	сгущенное молоко	10	20											
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм
	какао порошок	1,2	1,5											
	сахар	5	6											
	молоко	130	150											
	вода	50	50											
Итого за полдник:						17,05	21,25	14,29	17,32	32,08	40,80	306,60	359,11	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						45,53	58,09	46,39	54,72	155,88	195,83	1134,60	1487,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 6 понеделник	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13	438 сб. рец.
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	2	2											
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,04	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99	99 рецептура
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	сыр	6	10											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
	чай заварка	0,45	0,55											
	сахар	6	7											
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437 кар. блюд
итого за завтрак:					13,00	17,10	15,78	19,07	37,34	42,54	393,25	450,91		
обед:	Борщ с фасолью на мясном бульоне			150	200	1,92	3,01	6,12	7,55	12,60	15,70	140,00	166,20	175 сб. рец.
	мясо	15	16											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	капуста свежая	30	40											
	свекла	20	30											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	фасоль консервированная	16	19											
	томат-паста	5	6											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	2	2											
масло растительное	2	2												
сметана	8	12												
вода	130	150												

	Субпродукты по-строгановски			60	80	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00	102,10	130,21	50 рецептура
	субпродукты	75	95											
	мука пшеничная	2	2											
	морковь	13	17											
	лук	13	17											
	сметана	10	12											
	вода	30	40											
	масло растительное	3	3											
	Вермишель отварная с маслом			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	94,00	120,25	414 сб. рец.
	макаронные изделия	38	45											
	масло сливочное	3	4											
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:						15,72	21,50	12,74	16,28	100,00	126,90	516,90	646,16	
	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	5,38	6,80	22,20	26,20	145,00	189,00	85 орг. дет. пит.
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	5	5											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0,7	0,9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм
итого за полдник:						8,77	10,08	8,63	10,55	28,40	33,40	215,00	270,00	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						37,49	48,68	37,15	45,90	165,74	202,84	1125,15	1367,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак:	Каша ячневая молочная			150	200										
	крупка ячневая	15	17			3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,50	384 сб. рец.	
	молоко	130	150												
	сахар	4	5												
	масло сливочное	3	4												
	вода	20	50												
	Завтрак:	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5									
		хлеб пшеничный	20	25			1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
		масло сливочное	5	5											
		Чай с сахаром			180	200									
чай заварка		0,45	0,55			0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 аз. пит.	
сахар	6	7													
вода	180	200													
Второй завтрак:	Фрукты свежие			102	105										
		102	105			0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.	
Итого за завтрак:					5,41	9,72	10,81	11,92	60,50	73,73	358,00	450,83			
Обед:	Суп с клецками			150	200										
	мясо	15	16			3,20	4,58	5,01	8,49	18,00	23,50	99,00	136,00	213 сб. рец.	
	картофель:														
	01.09 - 31.10	70	80												
	31.10 - 31.12	76	86												
	31.12 - 28.02	80	90												
	29.02 - 01.09	90	100												
	лук	12	15												
	морковь	12	15												
	зелень	2	3												
	масло сливочное	2	3												
	масло растительное	2	3												
	вода	130	180												
	клецки:														
	мука пшеничная	10	12												
	яйцо	3	3												
	вода	10	15												
Голубцы ленивые со сметанным соусом			150/30	180/30											
мясо	65	70			10,41	15,30	14,30	18,60	13,90	22,30	265,00	296,00	14 азб. пит.		

	рис	6	8											
	капуста свежая	180	200											
	лук	8	12											
	морковь	8	12											
	томат-паста	10	12											
	масло растительное	2	2											
	для соуса:													
	сметана	13	13											
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	вода	20	20											
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:						17,13	24,39	19,97	27,92	67,90	91,50	531,00	642,00	
	Сырники из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,35	182,10	239,20	463 сб. рец.
	творог	100	110											
	мука пшеничная	13	15											
	яйцо	5	5											
	сахар	4	5											
	масло растительное	2	2											
	сгущенное молоко	20	30											
	Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм
Итого за полдник:						22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,55	252,10	320,20	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						44,97	62,11	44,96	57,07	152,90	195,78	1141,10	1413,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры			
						Белки		Жиры		Углеводы							
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Неделя 2 Ден. 8 еда	Каша пшеничная молочная			150	200	3,90	6,30	5,83	9,60	22,90	28,30	127,00	203,00	384 сб. рец.			
	пшено	15	17														
	молоко	130	150														
	сахар	4	5														
	масло сливочное	3	4														
	вода	20	50														
	завтрак:	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.		
		хлеб пшеничный	20	25													
		масло сливочное	5	5													
		Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 аз. пит.	
			кофейный напиток	1,8	2,25												
			молоко	130	150												
сахар	5		6														
вода	50		50														
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.			
итого за завтрак:					10,43	13,95	14,75	18,80	59,84	72,61	384,40	497,44					
обед:	Суп Харчо			150	200	4,28	6,85	10,60	13,80	3,00	3,75	180,06	200,83	19 карт. бл.			
	картофель:																
	01.09 - 31.10	50	60														
	31.10 - 31.12	56	66														
	31.12 - 28.02	60	70														
	29.02 - 01.09	70	80														
	мясо	15	16														
	морковь	12	15														
	лук	12	15														
	чеснок	1	2														
	томат-паста	5	7														
	зелень	2	3														
	перец болгарский	10	12														
	масло сливочное	2	2														
	масло растительное	2	3														
	рис	6	8														
	вода	130	180														
Шницель из мяса птицы запеченный			60	70	10,50	12,83	10,53	11,95	3,30	3,80	115,00	118,00	50 орг. дет. пит.				

	мясо птицы	85	102											
	лук	10	12											
	хлеб пшеничный	5	7											
	масло растительное	3	4											
	Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63	113 рецептура
	крупа гречневая	30	40											
	вода	60	70											
	масло сливочное	2	3											
	Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	116 азб. пит.
	огурцы свежие	20	30											
	помидоры свежие	25	35											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:						20,87	28,06	26,64	33,16	69,00	82,75	611,56	700,96	
	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00	43,00	77 рецептура
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00	121 алгоритм
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50	437 кар. блюд
	Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30	120 алгоритм
Итого за полдник:						8,54	11,23	7,98	10,55	51,33	73,41	249,65	333,80	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						39,84	53,24	49,37	62,51	180,17	228,77	1245,61	1532,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
Неделя 2														
День 9														
четверг														
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,33	384 сб. рец.
	крупка пшеничная	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
чай заварка	0,45	0,55												
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00	437 карт. блюд
итого за завтрак:					5,50	9,80	10,50	11,60	60,60	73,53	370,00	461,66		
обед:	Суп с крупой на мясном бульоне			150	200	4,42	5,48	2,51	5,20	14,20	17,70	128,00	154,00	62 алгоритм
	мясо	15	16											
	крупка	6	8											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	2	3											
	вода	150	200											
	Рыба по-Польски			60	80	17,01	22,50	9,52	11,88	3,90	5,20	135,70	216,00	503 сб. рец.
	рыба свежемороженая	80	90											
яйцо	30	30												
молоко	10	20												
масло сливочное	2	2												

	масло растительное	1	2											
	лук	12	15											
	Икра свекольная (или баклажанная, или кабачковая)													
	Икра свекольная			110	130	0,89	1,21	3,50	4,82	4,90	6,60	50,00	54,00	380 карт. блюд
	свекла	130	160											
	лук	10	12											
	томат-паста	6	10											
	чеснок	1	2											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
	Икра баклажанная или икра кабачковая			110	130	0,95	1,59	2,59	2,69	3,70	6,20	44,00	68,00	118 сб. рец.
	баклажаны/кабачки	120	150											
	лук	10	12											
	помидоры свежие	18	25											
	морковь	10	12											
	перец болгарский	13	15											
	чеснок	1	2											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:						25,61	33,40	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50	
	Булочка молочная			60	70	7,20	7,50	5,52	6,78	31,33	36,55	168,40	185,80	84 рецептура
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0,8	0,9											
	масло растительное	1	2											
	масло сливочное	2	2											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1,8	2,25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											

Итого за подник:						11,72	12,33	9,43	10,96	48,37	55,66	290,80	320,24	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						42,83	55,53	35,93	45,07	173,27	209,69	1151,30	1430,40	

Прим пши	Неделя 2	День 10	пятница	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
					ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
				Каша рисовая молочная			150	200	5,51	6,00	5,84	7,44	19,90	26,80	175,00	214,00	122 рец.бл.	
				рис	15	17												
				молоко	130	150												
				сахар	4	5												
				масло сливочное	3	4												
				вода	20	50												
				Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3 сб. рец.	
				хлеб пшеничный	20	25												
				масло сливочное	5	5												
				сыр	6	10												
				Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм	
				какао порошок	1,2	1,5												
				молоко	130	150												
				сахар	5	6												
				вода	50	50												
				Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437 кар. блюд	
								12,37	14,22	14,35	17,34	55,70	66,22	442,06	508,57			
				Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	19,20	131,00	140,00	270 сб. рец.	
				рыба свежемороженая	25	35												
				картофель:														
				01.09 - 31.10	70	80												
				31.10 - 31.12	76	86												
				31.12 - 28.02	80	90												
				29.02 - 01.09	90	100												
				морковь	12	15												
				лук	12	15												
				крупа	6	7												
				зелень	2	3												
				масло сливочное	2	2												
				вода	130	180												
				Биточки мясные, запеченные в соусе томатном			50/10	60/20	10,36	11,35	13,00	15,81	6,00	6,30	174,00	203,00	84 алгоритм	
				мясо	70	80												
				лук	8	10												

	хлеб пшеничный	5	10											
	масло растительное	3	3											
	для соуса:													
	морковь	5	5											
	лук	8	9											
	томат-паста	4	5											
	масло растительное	1	1											
	Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	694 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
	Салат из капусты со свежим огурцом			40	60	0,51	0,58	2,08	3,09	1,80	2,10	29,00	39,00	63 сб. рец.
	капуста свежая	24	36											
	лук	5	6											
	огурец свежий	17	27											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
Итого за обед:						30,87	33,65	22,12	30,38	88,92	103,40	654,80	753,50	
	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30	167,80	120 алгоритм
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
	чай заварка	0,45	0,55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
Итого за полдник:						6,66	8,40	7,09	9,43	59,65	64,62	210,30	270,13	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						49,90	56,27	43,56	57,15	204,27	234,24	1307,16	1532,20	
реальное значение периода:						44,795	57,754	44,165	56,060	170,915	211,646	1196,017	1466,398	

Источник информации:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий в учебных заведениях. Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, ООО «Издательство Арий», ИКТЦ «Лада», 2010 год
2. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Н.А. Таргонская, 2002 год
3. Картотека блюд и сборник карточек раскладок ежедневного рациона питания под редакцией академика РАМН, профессора В.А. Тутельяна, 2008 год
4. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Практическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений под редакцией Н.В. Глобиной, Н.А. Киселевой, Краснодар 2007 год
5. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: методические материалы и рекомендации авт.-сост. 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 год
6. Рецептура блюд для детских учреждений. Авт.-сост. Т.В. Плотникова. Феникс, 2015 год
7. Искусственная С-витаминизация третьих блюд осуществляется из расчета для детей от 1- 3 лет = 45 мг/сут на одного ребенка, от 3- 7 лет = 50 мг/сут на одного ребенка.
8. В питании детей дошкольного возраста используется соль пищевая поваренная йодированная из расчета для детей от 1- 3 лет = 3 г/сут на одного ребенка, от 3 - 7 лет = 5 г/сут на одного ребенка.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

23 (двадцать три) и

Заведующий Л.В.Бор

« 14 » 20 21 г.

