

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 11  
*Светлана Николаевна*  
« 5 » *июня* 2023 г.



**Примерное циклическое  
(десятидневное) меню  
на летне-осенний период  
для детей в возрасте 3-7 лет**

Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром		1\150	9,32	9,85	24,24	232,28	420,421 сб.реп.
	макаронные изделия	26		2,55	0,73	22,58	111,69	
	яйцо	24		2,74	2,48	0,15	33,90	
	молоко	32		0,57	0,38	1,49	11,77	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	сыр	20		3,45	2,97	0,00	45,13	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	50	1\50	0,20	0,20	4,90	23,50	847 сб.реп.
	Чай с сахаром и лимоном		1\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	120	1\120	0,55	0,12	12,10	65,45	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,17</b>	<b>14,50</b>	<b>61,24</b>	<b>451,91</b>	
<b>Обед:</b>								
	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		1\200	4,89	6,32	10,14	119,11	16 кар.раск.
	мясо говядина	19		1,97	1,35	0,00	19,03	
	яйцо	13		1,51	1,04	0,08	18,8	

	Картофель	65		0,50	0,28	5,74	33,49	
	свекла	42		0,38	0,03	2,13	9,40	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	5		0,15	0,00	0,56	3,42	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Гуляш в соусе</b>		<b>1\70</b>	<b>14,79</b>	<b>11,69</b>	<b>3,67</b>	<b>183,25</b>	<b>591 сб.рец.</b>
	мясо говядина	85		14,23	8,15	0,00	136,97	
	морковь	6		0,03	0,00	0,20	0,84	
	лук	12		0,07	0,00	0,45	2,00	
	томат-паста	4		0,12	0,00	0,46	1,94	
	мука пшеничная	3		0,34	0,04	2,56	10,00	
	масло растительное	3,5		0,00	3,50	0,00	31,50	
	вода	10		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Каша гречневая вязкая</b>		<b>1\130</b>	<b>3,82</b>	<b>3,47</b>	<b>21,78</b>	<b>124,51</b>	<b>681 сб.рец.</b>
	крупа гречневая	32		3,81	0,18	21,76	94,72	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	100		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Салат из свежей капусты с морковью</b>		<b>1\50</b>	<b>0,85</b>	<b>2,55</b>	<b>2,57</b>	<b>37,20</b>	<b>151 орг.дет.пит.</b>
	капуста свежая	49		0,72	0,04	1,88	11,20	
	морковь	12		0,13	0,01	0,69	3,50	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	<b>Компот из свежих фруктов</b>		<b>1\180</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>8,86</b>	<b>36,93</b>	<b>859 сб.рец.</b>
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	27	<b>1\27</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>13,80</b>	<b>67,60</b>	<b>120 алгоритм</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	35	<b>1\35</b>	<b>1,96</b>	<b>0,39</b>	<b>17,30</b>	<b>81,00</b>	<b>121 алгоритм</b>



<b>Итого за обед:</b>				<b>28,44</b>	<b>24,72</b>	<b>78,12</b>	<b>649,60</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Булочка с посыпкой		1\70	4,57	4,11	35,77	168,61	51 азбука питания
	мука пшеничная	39/1		3,92	0,18	29,28	104,61	
	молоко	20		0,34	0,24	0,93	7,34	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	5,5		0,00	0,00	5,50	22,00	
	дрожжи	0,9		0,01	0,00	0,01	0,09	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кисломолочный продукт	200	1\200	4,83	4,16	8,00	90,00	89 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9,40</b>	<b>8,27</b>	<b>43,77</b>	<b>258,61</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>50,01</b>	<b>47,49</b>	<b>183,13</b>	<b>1360,12</b>	

Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша рисовая молочная		1\180	5,42	6,83	27,31	192,68	98 алгоритм
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	крупа рисовая	23		1,64	0,29	17,77	78,89	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1\200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,15		1,03	1,29	0,00	8,15	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб. реп.
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,54</b>	<b>16,10</b>	<b>62,47</b>	<b>443,93</b>	
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный на мясном бульоне		1\180	9,24	8,04	7,49	139,61	200 сб. реп.
	мясо говядина	51		8,61	4,93	0,00	82,90	
	Картофель	65		0,42	0,11	6,29	23,85	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	бульон	130		0,00	0,00	0,00	0,00	

	Рыба тушеная в томате с овощами		1\80	11,38	5,58	3,95	117,33	486 сб. рец.
	рыба св/м минтай	186		10,77	0,54	0,00	44,29	
	морковь	32		0,23	0,02	1,98	9,30	
	лук	12		0,05	0,00	0,45	2,00	
	томат-паста	7		0,33	0,00	1,52	7,44	
	масло растительное	5		0,00	5,00	0,00	45,00	
	Картофельное пюре		1\130	3,46	3,87	21,20	139,79	694 сб. рец.
	Картофель	137		2,40	0,48	19,42	97,46	
	молоко	32		1,05	0,91	1,76	19,93	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Овощи порционные	62	1\60	0,42	0,06	1,14	6,60	59 орг.дет.пит.
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>29,34</b>	<b>18,20</b>	<b>80,03</b>	<b>616,93</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Ленивые вареники с соусом сметанным		1\130\10	15,18	13,26	21,33	249,00	57 кар. раск., 45 аз. Пит.
	творог	94		12,00	8,05	1,87	152,23	
	мука	20		2,22	0,29	14,64	35,17	
	яйцо	6,5		0,74	0,67	0,04	9,08	
	сахар	4		0,00	0,00	4,00	16,00	
	масло сливочное	3,5		0,01	2,87	0,02	25,98	
	для соуса:							
	сметана	10		0,16	0,97	0,42	5,15	
	мука	1		0,05	0,00	0,34	1,65	
	масло сливочное	0,5		0,00	0,41	0,00	3,74	
	Молоко кипяченое	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	94 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>19,53</b>	<b>17,01</b>	<b>28,53</b>	<b>330,00</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>61,41</b>	<b>51,31</b>	<b>171,03</b>	<b>1390,86</b>	



Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша гречневая молочная		1\180	5,96	6,67	25,18	162,23	96 алгоритм
	крупя гречневая	23		2,18	0,13	15,64	48,44	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реци.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	30	1\30	0,96	0,84	21,10	96,00	120 алгоритм
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,80</b>	<b>17,09</b>	<b>82,70</b>	<b>540,60</b>	
<b>Обед:</b>								
	Борщ летний со сметаной на м\б		1\200	3,42	6,66	9,48	131,57	170 сб. реци.
	мясо говядина	19		1,87	1,85	0,00	16,96	
	Картофель	68		0,58	0,14	4,84	45,07	
	свекла	34		0,04	0,00	1,14	10,16	
	капуста свежая	25		0,35	0,02	0,94	5,65	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	

	перец сладкий	7		0,06	0,00	0,24	1,30	
	помидоры свежие	18		0,09	0,03	0,43	2,27	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	19,96	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Жаркое по-домашнему</b>		<b>1\180</b>	<b>12,91</b>	<b>11,71</b>	<b>24,34</b>	<b>243,80</b>	<b>118 орг.дет.пит.</b>
	мясо говядина	85		10,28	6,87	0,00	99,79	
	Картофель	165		2,31	0,36	22,77	95,86	
	морковь	14		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	томат-паста	3		0,10	0,00	0,35	1,89	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	<b>Салат из свежих огурцов с луком</b>		<b>1\50</b>	<b>0,39</b>	<b>2,55</b>	<b>1,40</b>	<b>30,21</b>	<b>55 сб.реци.</b>
	огурцы свежие	44		0,30	0,04	0,83	4,84	
	лук	8		0,09	0,01	0,57	2,87	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	<b>Компот из свежих фруктов</b>		<b>1\180</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>8,86</b>	<b>36,93</b>	<b>859 сб.реци.</b>
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>20,81</b>	<b>21,61</b>	<b>75,18</b>	<b>591,11</b>	
<b>Полдник:</b>								
	<b>Омлет натуральный</b>		<b>1\150</b>	<b>12,24</b>	<b>13,28</b>	<b>3,66</b>	<b>183,32</b>	<b>438 сб. реци.</b>
	яйцо	97		11,07	10,02	0,60	137,01	
	молоко	65		1,16	0,78	3,04	23,91	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Икра кабачковая	53	1\50	0,40	2,00	2,15	27,50	50 сб.реци.



	Хлеб пшеничный	26	1\26	1,98	0,20	13,30	65,25	120 алгоритм
	Чай с сахаром и лимоном		1\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>14,80</b>	<b>15,48</b>	<b>26,27</b>	<b>306,65</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,41</b>	<b>54,18</b>	<b>184,15</b>	<b>1438,36</b>	

Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная		1\200	4,26	7,87	26,98	204,71	97 алгоритм
	крупa манная	23		0,23	0,12	16,85	86,26	
	молоко	160		4,02	4,46	6,61	74,66	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Чай с сахаром		1\200	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.реп.
				6,58	12,60	56,62	379,81	
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед:</b>								
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне		1/200	7,00	5,84	14,15	171,26	94 орг.дет.пит.
	мясо птицы	42		3,46	2,85	0,00	50,45	
	Картофель	68		0,58	0,14	4,84	45,07	
	горох лущеный	10		2,08	0,15	3,24	33,66	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	хлеб пшеничный	13		0,66	0,05	4,86	12,26	

	вода	140		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлета рыбная запеченная с соусом		80\20	12,65	4,84	5,97	114,05	54 орг.дет.пит., 759 сб. рец.
	рыба св/м минтай	204		11,33	0,54	0,00	49,87	
	лук	11		0,06	0,00	0,41	1,55	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	молоко	10		0,11	0,06	0,48	3,04	
	хлеб	6		0,45	0,04	2,37	8,53	
	мука пшеничная	1		0,11	0,01	0,67	3,29	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для соуса:							
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука пшеничная	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	0,00	
	Рис отварной с овощами		1\130	2,22	3,89	31,91	133,08	112 орг.дет.пит.
	крупа рисовая	40		2,08	0,60	30,92	99,36	
	морковь	14		0,06	0,00	0,46	1,62	
	лук	14		0,07	0,00	0,51	2,31	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	100		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из свежих помидоров и огурцов		1\50	0,37	2,57	1,61	31,11	59 сб.рец.
	помидоры	22		0,13	0,04	0,63	3,32	
	огурцы	22		0,15	0,02	0,41	2,42	
	лук	8		0,09	0,01	0,57	2,87	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб. рец.
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1\25	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	<b>Итого за обед:</b>			<b>27,08</b>	<b>17,79</b>	<b>99,89</b>	<b>663,10</b>	



<b>Полдник:</b>								
	Пирожок с яблоками печеный		1\70	4,68	3,99	33,61	189,15	131 орг.дет.пит.
	мука пшеничная	30\1		4,01	0,19	22,69	95,11	
	молоко	15		0,17	0,01	0,76	4,82	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	дрожжи	1,1		0,14	0,03	0,09	1,20	
	для начинки:							
	яблоки свежие	43		0,12	0,12	5,03	22,99	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за полдник:</b>				10,14	9,14	47,09	311,42	
<b>Итого за день:</b>				43,80	39,53	203,60	1354,33	

Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком		130\20	14,08	10,83	20,18	224,26	42 азб. Пит.
	творог	93		12,00	6,53	1,79	101,28	
	макаронные изделия	15		0,72	0,15	6,73	30,62	
	яйцо	6,5		0,64	0,67	0,04	9,08	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	сметана	4		0,05	0,15	0,05	1,66	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	хлеб пшеничный	2		0,10	0,00	0,39	2,39	
	сгущенное молоко	20		0,56	0,04	7,66	35,44	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	30	1\30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.реп.
	Какао на молоке		1\200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,15		1,03	1,29	0,00	8,15	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак</b>								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>21,42</b>	<b>19,92</b>	<b>58,58</b>	<b>502,61</b>	
<b>Обед:</b>								
	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1\200	1,99	3,11	15,56	87,31	112 методич.сб. 1066 сб.реп.
	Картофель	64		0,42	0,11	6,29	23,85	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	



	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	бульон	150		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для лапши:							
	мука пшеничная	11		1,18	0,23	8,05	31,74	
	яйцо	3		0,17	0,12	0,01	1,90	
	вода	2,5		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Куриные оладьи</b>		<b>1\80</b>	<b>13,23</b>	<b>14,90</b>	<b>9,75</b>	<b>216,21</b>	<b>113 методич.сб.</b>
	мясо птицы	105		12,50	10,30	0,00	134,35	
	кефир	15		0,39	0,39	1,44	9,38	
	лук	11		0,05	0,00	0,41	1,83	
	яйцо	5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	крахмал	10		0,00	0,00	7,87	31,48	
	масло растительное	4		0,00	4,00	0,00	36,00	
	<b>Рагу из овощей</b>		<b>1\130</b>	<b>3,72</b>	<b>3,70</b>	<b>16,10</b>	<b>108,79</b>	<b>321 сб.реп.</b>
	Картофель	74		0,71	0,12	7,47	28,48	
	капуста	52		0,74	0,03	1,94	11,55	
	морковь	13		0,13	0,01	0,67	3,50	
	лук	7		0,08	0,01	0,49	2,46	
	перец сладкий	7		0,06	0,00	0,24	1,30	
	кабачки/баклажаны	24		0,11	0,05	0,87	4,56	
	фасоль	30		1,69	0,00	3,68	19,23	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	томат-паста	4		0,14	0,00	0,47	2,52	
	масло сливочное	2		0,01	1,48	0,01	16,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	<b>Компот из свежих фруктов</b>		<b>1\180</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>8,86</b>	<b>36,93</b>	<b>859 сб.реп.</b>
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	27	<b>1\27</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>13,80</b>	<b>67,60</b>	<b>120 алгоритм</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	35	<b>1\35</b>	<b>1,96</b>	<b>0,39</b>	<b>17,30</b>	<b>81,00</b>	<b>121 алгоритм</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>23,03</b>	<b>22,40</b>	<b>81,37</b>	<b>597,84</b>	
	<b>Полдник:</b>							
	Кондитерское изделие	70	<b>1\70</b>	<b>2,24</b>	<b>1,96</b>	<b>52,36</b>	<b>228,41</b>	<b>120 алгоритм</b>
	Чай с молоком		<b>1\200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,25</b>	<b>13,02</b>	<b>98,00</b>	<b>95 алгоритм</b>



	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,01</b>	<b>5,21</b>	<b>65,38</b>	<b>326,41</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,46</b>	<b>47,53</b>	<b>205,33</b>	<b>1426,86</b>	

Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша гречневая с соусом красным		1\125\25	4,05	5,93	21,10	150,75	384, 759 сб.реп.
	крупа гречневая	31		3,79	0,13	21,08	92,51	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	100		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для соуса:							
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука пшеничная	1		0,11	0,01	0,68	3,29	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Икра кабачковая	53	1\50	0,40	2,00	2,15	27,50	50 сб.реп.
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром		25\5\15	5,40	6,73	12,84	154,70	3 сб. реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	сыр	15		3,48	2,40	0,00	54,60	
	Чай с сахаром и лимоном		1\200	0,18	0,00	7,16	30,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	лимон	6		0,18	0,00	0,16	2,58	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.реп.
<b>Итого за завтрак:</b>				10,43	15,06	53,05	410,53	

<b>Обед:</b>								
	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		<b>1\200</b>	<b>4,47</b>	<b>7,48</b>	<b>8,35</b>	<b>131,12</b>	<b>175 сб. рец.</b>
	мясо говядины	19		1,87	1,85	0,00	16,96	
	Картофель	68		0,58	0,14	3,04	26,97	
	капуста	28		0,85	0,02	1,23	13,22	
	свекла	23		0,03	0,01	0,23	6,65	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,07	0,01	0,45	2,26	
	перец сладкий	7		0,06	0,00	0,24	1,30	
	фасоль	15		0,52	0,00	1,29	10,08	
	томат-паста	6		0,18	0,00	0,67	4,10	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Мясо тушеное</b>		<b>1\70</b>	<b>14,65</b>	<b>13,04</b>	<b>4,21</b>	<b>182,71</b>	<b>586 сб. рец.</b>
	мясо говядины	85		14,23	8,15	0,00	148,49	
	морковь	12		0,04	0,00	0,50	1,78	
	лук	12		0,06	0,00	0,55	2,00	
	томат-паста	4		0,09	0,00	0,60	2,44	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	мука пшеничная	3		0,23	0,04	2,56	10,00	
	вода	10		0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>		<b>1\90</b>	<b>3,20</b>	<b>2,85</b>	<b>20,42</b>	<b>120,40</b>	<b>414 сб. рец.</b>
	макаронные изделия	29		2,97	2,81	17,86	110,00	
	масло сливочное	3		0,23	0,04	2,56	10,00	
	<b>Капуста тушеная</b>		<b>1\50</b>	<b>1,08</b>	<b>2,55</b>	<b>3,33</b>	<b>41,44</b>	<b>68 алгоритм</b>
	капуста свежая	65		0,99	0,12	2,84	16,56	
	морковь	8		0,03	0,00	0,20	0,87	
	лук	7		0,03	0,00	0,18	1,03	



	томат	1		0,03	0,00	0,11	0,48	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из смеси сухофруктов		<b>1\180</b>	<b>0,83</b>	<b>0,04</b>	<b>15,15</b>	<b>65,00</b>	<b>868 сб.pec.</b>
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	<b>1\27</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>13,80</b>	<b>67,60</b>	<b>120 алгоритм</b>
	Хлеб ржаной	35	<b>1\35</b>	<b>1,96</b>	<b>0,39</b>	<b>17,30</b>	<b>81,00</b>	<b>121 алгоритм</b>
<b>Итого за обед:</b>				<b>28,24</b>	<b>26,57</b>	<b>82,56</b>	<b>689,27</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Булочка домашняя		<b>1\70</b>	<b>4,37</b>	<b>4,46</b>	<b>36,27</b>	<b>170,61</b>	<b>51 азб.пит.</b>
	мука пшеничная	39\1		3,72	0,53	29,28	104,61	
	молоко	20		0,34	0,24	0,93	7,34	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар\ для отделки	5\1		0,00	0,00	6,00	24,00	
	дрожжи	0,9		0,01	0,00	0,01	0,09	
	масло сливочное	2,5		0,01	2,48	0,02	22,40	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кисломолочный продукт	200	<b>1\200</b>	<b>4,83</b>	<b>4,16</b>	<b>8,00</b>	<b>90,00</b>	<b>89 алгоритм</b>
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9,20</b>	<b>8,62</b>	<b>44,27</b>	<b>260,61</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>47,87</b>	<b>50,25</b>	<b>179,88</b>	<b>1360,41</b>	

Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>								
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная		1\180	5,45	6,67	26,99	195,76	98 алгоритм
	крупя пшеничная	23		1,67	0,13	17,45	81,97	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Фрукты свежие	30	1\30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.реп.
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	110	1\110	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
				13,45	16,37	66,35	492,23	
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед:</b>								
	Суп с зеленым горошком и яйцом		1\200	4,94	6,78	8,88	117,67	59 алгоритм
	мясо говядина	19		1,97	1,35	0,00	19,03	
	Картофель	72		0,60	0,42	6,38	28,85	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	



	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	перец сладкий	7		0,06	0,00	0,24	1,30	
	горошек зеленый	15		0,42	0,02	0,83	5,18	
	яйцо	13		1,51	1,04	0,08	18,8	
	сметана	8		0,16	0,30	0,14	5,65	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	вода	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		1\220	14,70	17,70	16,65	289,90	14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.
	мясо говядина	85		11,19	12,06	0,00	172,48	
	крупа рисовая	10		0,68	0,08	10,18	35,85	
	капуста	180		2,10	0,40	3,92	24,78	
	лук	10		0,11	0,01	0,64	3,41	
	масло растительное	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	для соуса:							
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,23	1,35	
	сметана	13		0,21	0,48	0,07	4,37	
	мука	2		0,22	0,02	1,60	5,66	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	Овощи порционные	62	1\60	0,42	0,06	1,14	6,60	59 орг.дет.пит.
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,08	0,08	8,86	36,93	859 сб.рец.
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	<b>Итого за обед:</b>			24,15	25,23	66,63	599,70	
	<b>Полдник:</b>							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком		120\30	14,76	7,02	37,84	246,73	467 сб. рец.



	творог	90		10,67	3,78	1,77	84,22	
	мука	17		2,12	0,28	12,44	29,10	
	яйцо	5,5		0,29	0,21	0,03	3,17	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	курага	15		0,83	0,04	8,15	37,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	14,96	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	молоко сгущенное	30		0,84	0,06	11,94	55,28	
	Кисломолочный продукт	180	1\180	4,35	3,75	7,20	81,00	89 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				19,11	10,77	45,04	327,73	
<b>Итого за день:</b>				56,71	52,37	178,02	1419,66	

Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>								
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша из крупы геркулес молочная		1/180	5,01	8,48	25,17	197,44	96 алгоритм
	крупка геркулесовая	23		0,98	0,73	15,04	78,99	
	молоко	160		4,02	4,46	6,61	74,66	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	25		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25/5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1/200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,15		1,03	1,29	0,00	8,15	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.реп.
				12,13	17,75	60,33	448,69	
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед:</b>								
	Щи из свежей капусты		1/200	3,01	6,11	9,69	107,19	187 сб.реп.
	мясо говядины	19		1,95	1,35	0,00	12,49	
	Картофель	68		0,44	0,11	6,02	35,15	
	капуста	38		0,05	0,03	1,11	9,05	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	



	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	перец сладкий	7		0,06	0,00	0,24	1,30	
	томат-паста	6		0,08	0,00	0,45	3,00	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,24	1,19	
	сметана	8		0,16	0,97	0,42	5,15	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	16,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	бульон	160		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бефстроганов в томатном соусе		<b>1\70</b>	<b>10,16</b>	<b>9,70</b>	<b>2,78</b>	<b>153,24</b>	<b>89 алгоритм, 759 сб. рец.</b>
	мясо говядина	97		9,80	7,67	0,00	126,00	
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука	2		0,22	0,03	2,12	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Каша пшеничная вязкая		<b>1\150</b>	<b>4,47</b>	<b>3,51</b>	<b>25,18</b>	<b>130,92</b>	<b>681 сб. рец.</b>
	крупа пшеничная	37		4,46	0,22	25,16	101,13	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	120		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из свежих помидор с луком		<b>1\50</b>	<b>0,33</b>	<b>2,58</b>	<b>1,73</b>	<b>31,47</b>	<b>58 сб. рец.</b>
	помидоры	43		0,24	0,07	1,16	6,10	
	лук	8		0,09	0,01	0,57	2,87	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Компот из смеси сухофруктов		<b>1\180</b>	<b>0,83</b>	<b>0,04</b>	<b>15,15</b>	<b>65,00</b>	<b>868 сб. рец.</b>
	сухофрукты	13		0,83	0,04	8,15	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	<b>1\27</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>13,80</b>	<b>67,60</b>	<b>120 алгоритм</b>



	Хлеб ржаной	35	1/35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				22,81	22,55	75,73	636,42	
<b>Полдник:</b>								
	Картофель запеченный в сметанном соусе		1\150	3,66	4,95	19,38	137,43	346, 798 сб. рец.
	Картофель	170		1,27	0,83	16,90	73,02	
	лук	19		0,28	0,00	1,69	7,52	
	мука пшеничная	2		0,22	0,00	0,36	5,58	
	сметана	13		0,28	1,62	0,43	17,51	
	сыр	10		1,61	0,00	0,00	11,30	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Хлеб пшеничный	26	1\26	1,98	0,20	13,30	65,25	120 алгоритм
	Сок фруктовый	180	1\180	0,81	0,18	18,14	98,17	94 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				6,45	5,33	50,82	300,85	
<b>Итого за день:</b>				41,39	45,63	186,88	1385,96	

Сезон: летне-осенние  
 Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный		1\150	12,24	13,28	3,66	183,32	438 сб.реп.
	яйцо	97		11,07	10,02	0,60	137,01	
	молоко	65		1,16	0,78	3,04	23,91	
	масло сливочное	3		0,01	2,48	0,02	22,40	
	Овощи порционные	62	1\60	0,42	0,06	1,14	6,60	59 орг.дет.пит.
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Чай с сахаром		1\200	0,00	0,00	7,00	28,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вада	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	120	1\120	0,55	0,12	12,10	65,45	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				15,13	17,79	36,74	383,47	
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		1\200\70	12,71	3,95	6,79	136,92	204, 471 сб.руц.
	рыба св\м минтай	186		11,33	0,54	0,00	49,87	
	Картофель	72		0,58	0,14	4,84	45,07	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	крупя перловая	10		0,58	0,00	0,74	3,12	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,27	0,01	15,00	
	бульон	140		0,00	0,00	0,00	0,00	



	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		<b>1\80</b>	<b>11,35</b>	<b>14,31</b>	<b>7,30</b>	<b>182,76</b>	<b>84 алгоритм, 759 сб.реп.</b>
	мясо говядины	90		10,37	6,87	0,00	119,12	
	лук	11		0,06	0,00	0,49	1,34	
	молоко	10		0,11	0,06	0,59	2,96	
	хлеб пшеничный	6		0,45	0,04	3,09	14,10	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для соуса:							
	морковь	4		0,02	0,00	0,11	0,40	
	лук	4		0,02	0,00	0,12	0,58	
	томат-паста	4		0,10	0,00	0,43	1,68	
	мука	2		0,22	0,03	1,36	6,58	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Картофель отварной		<b>1\130</b>	<b>1,31</b>	<b>4,14</b>	<b>17,13</b>	<b>103,79</b>	<b>692 сб.реп.</b>
	Картофель	174		1,29	0,84	17,10	73,87	
	масло сливочное	4		0,02	3,30	0,03	29,92	
	икра свекольная или баклажанная или кабачковая							
	для икры из свеклы		<b>1\50</b>	<b>0,76</b>	<b>2,28</b>	<b>4,32</b>	<b>43,37</b>	<b>126 сб.реп</b>
	свекла	56		0,56	0,05	3,30	18,87	
	лук	6		0,05	0,00	0,32	1,64	
	томат-паста	3		0,09	0,00	0,44	1,45	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	масло сливочное	1,5		0,01	1,23	0	11,22	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	для икры из баклажан		<b>1\50</b>	<b>0,65</b>	<b>2,27</b>	<b>2,88</b>	<b>35,22</b>	<b>118 сб.реп.</b>
	баклажаны	42		0,43	0,03	1,63	8,68	
	лук	6		0,05	0,00	0,32	1,64	
	помидоры	7		0,03	0,01	0,16	0,87	
	морковь	10		0,08	0,00	0,51	2,62	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	масло сливочное	1,5		0,01	1,23	0	11,22	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	для икры из кабачков		<b>1\50</b>	<b>0,39</b>	<b>2,36</b>	<b>2,64</b>	<b>33,85</b>	<b>119 сб.реп.</b>
	кабачки	52		0,25	0,12	1,90	9,93	
	лук	6		0,05	0,00	0,32	1,64	



	помидоры	7		0,03	0,01	0,16	0,87	
	чеснок	1		0,05	0,00	0,26	1,19	
	масло сливочное	1,5		0,01	1,23	0	11,22	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,08	0,08	8,86	36,93	859 сб.pec.
	свежие фрукты	22		0,08	0,08	1,86	8,93	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,80	67,60	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>30,22</b>	<b>25,37</b>	<b>75,50</b>	<b>652,37</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Пирожок с творогом		1\70	9,10	6,11	30,05	192,88	1052,1095 сб.pec.
	мука\ на подпыл	30\1		4,01	0,19	22,69	95,11	
	молоко	16		0,17	0,01	0,76	4,82	
	яйцо	4		0,23	0,16	0,02	2,53	
	сахар	2,5		0,00	0,00	2,50	10,00	
	дрожжи	1,1		0,14	0,03	0,09	1,20	
	масло сливочное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	для начинки:							
	творог	23		4,55	2,72	0,96	40,22	
	сахар	3		0,00	0,00	3,00	12,00	
	масло растительное	1		0,00	1,00	0,00	9,00	
	Кофейный напиток на молоке		1\200	5,46	5,15	13,48	122,27	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25		1,69	1,90	0,96	26,27	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за полдник:</b>				<b>14,56</b>	<b>11,26</b>	<b>43,53</b>	<b>315,15</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>59,91</b>	<b>54,42</b>	<b>155,77</b>	<b>1350,99</b>	

Сезон: летне-осенние

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Суп молочный с вермишелью		1\200	7,39	7,10	20,14	186,27	101 алгоритм
	макаронные изделия	20		3,61	0,56	10,60	72,48	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	3,5		0,00	0,00	3,50	14,00	
	масло сливочное	4		0,01	3,29	0,02	29,79	
	вода	30		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	1,92	4,33	12,84	100,10	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,80	62,70	
	масло сливочное	5		0,02	4,13	0,04	37,40	
	Какао на молоке		1\200	4,80	4,54	12,52	104,15	89 алгоритм
	какао порошок	1,05		0,14	1,24	0,00	7,74	
	молоко	150		3,77	3,25	6,02	70,00	
	сахар	6,5		0,00	0,00	6,50	26,00	
	вода	50		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
				14,51	16,37	55,30	437,52	
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед:</b>								
	Суп с клецками на курином бульоне		1\200	2,40	3,85	16,00	98,67	213,1065 сб рец.
	Картофель	68		0,60	0,17	6,73	32,95	
	морковь	12		0,09	0,00	0,50	2,84	
	лук	12		0,12	0,00	0,70	3,02	
	масло сливочное	1		0,00	0,72	0,00	7,00	
	масло растительное	1,5		0,00	1,50	0,00	16,50	
	бульон	150		0,00	0,00	0,00	0,00	
	для клецок:							
	мука пшеничная	11		1,21	0,16	8,05	16,67	



	масло сливочное	2		0,01	1,05	0,01	15,00	
	яйцо	3		0,37	0,25	0,01	4,69	
	вода	25		0,00	0,00	0,00		
	Плов с куриным мясом		<b>1\180</b>	<b>11,63</b>	<b>10,29</b>	<b>30,33</b>	<b>252,89</b>	<b>114 методич.сб.</b>
	мясо птицы	123		9,20	6,32	0,00	101,48	
	крупа рисовая	35		2,05	0,30	27,05	103,34	
	морковь	23		0,17	0,01	1,55	7,11	
	лук	17		0,20	0,01	1,72	7,96	
	вода	70		0,00	0,00	0,00	0,00	
	масло сливочное	2		0,01	1,65	0,01	15,00	
	масло растительное	2		0,00	2,00	0,00	18,00	
	Капуста тушеная		<b>1\50</b>	<b>1,08</b>	<b>2,55</b>	<b>3,33</b>	<b>41,44</b>	<b>151 орг.дет.пит.</b>
	капуста свежая	65		0,99	0,12	2,84	16,56	
	морковь	8		0,03	0,00	0,20	0,87	
	лук	7		0,03	0,00	0,18	1,03	
	томат	1		0,03	0,00	0,11	0,48	
	масло растительное	2,5		0,00	2,50	0,00	22,50	
	Кисель из кураги		<b>1\180</b>	<b>0,84</b>	<b>0,04</b>	<b>22,97</b>	<b>96,30</b>	<b>874 сб.рец.</b>
	курага	13		0,83	0,04	8,10	37,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	крахмал	10		0,01	0,00	8,00	31,30	
	вода	190		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	27	<b>1\27</b>	<b>2,05</b>	<b>0,22</b>	<b>13,80</b>	<b>67,60</b>	<b>120 алгоритм</b>
	Хлеб ржаной	35	<b>1\35</b>	<b>1,96</b>	<b>0,39</b>	<b>17,30</b>	<b>81,00</b>	<b>121 алгоритм</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>19,96</b>	<b>17,34</b>	<b>103,73</b>	<b>637,90</b>	
	<b>Полдник:</b>							
	Яйцо отварное	45	<b>1\41</b>	<b>5,08</b>	<b>4,60</b>	<b>0,28</b>	<b>63,80</b>	<b>112 алгоритм</b>
	Салат из свеклы и зеленого горошка		<b>1\60</b>	<b>0,96</b>	<b>3,78</b>	<b>4,52</b>	<b>56,52</b>	<b>152 ор.пит.</b>
	свекла	50		0,54	0,77	3,20	20,70	
	горошек зеленый	17		0,35	0,01	0,71	6,02	
	лук	7		0,07	0,00	0,61	2,80	
	растительное масло	3		0,00	3,00	0,00	27,00	
	Хлеб ржаной	30	<b>1\30</b>	<b>1,68</b>	<b>0,33</b>	<b>14,80</b>	<b>70,00</b>	<b>121 алгоритм</b>
	Чай с сахаром		<b>1\200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>28,00</b>	<b>94 алгоритм</b>



	чай заварка	0,6		0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар	7		0,00	0,00	7,00	28,00	
	вода	200		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерское изделие	50	1\50	1,60	1,40	37,40	163,15	120 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9,32</b>	<b>10,11</b>	<b>64,00</b>	<b>381,47</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>43,79</b>	<b>43,82</b>	<b>223,03</b>	<b>1456,89</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>505,76</b>	<b>486,53</b>	<b>1870,82</b>	<b>13944,44</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>				<b>50,58</b>	<b>48,65</b>	<b>187,08</b>	<b>1394,44</b>	

Используемая литература:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: методические материалы и рекомендации авт., составитель И.Я.Конь, Л.И.Басова, С.А.Дмитриева, Л.Я.Каневская, М.М.Цапенко. Под общ. ред. Академика РАЕН, д.м.н., проф И.Я.Коня-2006
2. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Практическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений под редакцией Н.В. Злобина, Н.А.Киселева, Краснодар 2007 г.
3. Азбука питания методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская-2002 г
4. Сборник карточек-раскладок блюд ежедневного рациона питания- Анапа 2001г. Составлялось с использованием рекомендаций «Настольной книги медсестры детского сада В.Н.Обижствет, В.Н.Касаткиной, С.М.Чечекышиной» издание «Линка-Пресс», Москва, 1998 г.
5. Сборник 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.Тютельяна, 2002 г.