

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детского сада № 13
_____ Е.М.Тыщенко
« 31 » мая 2021 г.

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

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 1</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром		1\80	3,78	4,32	18,65	125,30	415 сб.реп.
	макаронные изделия	22						
	масло сливочное	3						
	сыр	12						
	Салат из свежих помидор с луком		1\40	0,28	2,07	1,86	27,19	58 сб.реп.
	помидоры	35						
	лук	8						
	масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	60	1\60	0,24	0,24	5,88	28,20	847 сб.реп.
	Чай с сахаром и лимоном		1\150	0,16	0,00	6,13	25,16	56 азб. пит.
	чай заварка	0,6						
	сахар	6						
	лимон	5						
	вода	150						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<i>Итого за завтрак:</i>								
				6,56	11,33	52,52	352,85	
<i>Обед:</i>								

	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		1\150	4,30	5,47	8,17	94,55	16 кар.раск.
	мясо говядина	19						
	яйцо	22						
	картофель	60						
	свекла	40						
	морковь	11						
	лук	10						
	томат-паста	4						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	сметана	8						
	вода	110						
	Гуляш в соусе		1\60	13,65	8,92	3,67	137,26	591 сб.рец.
	мясо говядина	65						
	морковь	6						
	лук	12						
	томат-паста	4						
	мука пшеничная	3						
	масло растительное	2						
	вода	20						
	Каша гречневая вязкая		1\110	3,27	2,64	14,84	96,20	681 сб.рец.
	крупа гречневая	27						
	масло сливочное	3						
	вода	90						
	Салат из свежей капусты с морковью		1\30	0,54	2,03	1,98	28,35	151 орг.дет.пит.
	капуста свежая	30						
	морковь	8						
	масло растительное	2						
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,09	0,09	8,24	34,70	859 сб.рец.

	свежие фрукты	34						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				24,94	19,62	60,50	503,06	
Полдник:								
	Булочка с посыпкой		1\50	3,42	3,52	21,68	128,08	51 азбука питания
	мука пшеничная	28\1						
	молоко	16						
	яйцо	5						
	сахар	5						
	дрожжи	0,7						
	масло сливочное	2,5						
	масло растительное	1						
	Кисломолочный продукт	150	1\150	4,35	3,77	6,03	80,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				7,77	7,29	27,71	208,08	
Итого за день:				39,27	38,24	140,73	1063,99	

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 2</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша рисовая молочная		1\155	3,55	4,37	20,91	133,87	98 алгоритм
	молоко	140						
	крупа рисовая	15						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Какао на молоке		1\170	3,44	2,93	10,39	82,53	89 алгоритм
	какао порошок	1						
	молоко	140						
	сахар	6						
	вода	25						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб. рец.
<i>Итого за завтрак:</i>				8,99	12,30	51,00	350,40	
<i>Обед:</i>								
	Суп картофельный на мясном бульоне		1\150	4,15	5,36	5,81	88,08	200 сб. рец.
	мясо говядина	35						
	картофель	56						
	морковь	12						

	лук	12						
	масло растительное	3						
	бульон	110						
	Рыба, тушеная в томате с овощами		1\60	8,93	4,49	3,33	89,72	486 сб. рец.
	рыба св/м минтай	104						
	морковь	30						
	лук	10						
	томат-паста	5						
	масло растительное	4						
	Картофельное пюре		1\110	2,63	3,55	15,91	106,60	694 сб. рец.
	картофель	115						
	молоко	29						
	масло сливочное	3						
	Овощи порционные		1\30	0,24	0,03	0,75	4,21	59 орг.дет.пит.
	огурцы\помидоры свежие	32						
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,72	0,04	13,13	56,40	868 сб.рец.
	сухофрукты	14						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
	Итого за обед:			19,76	13,94	62,53	457,01	
	Полдник:							
	Ленивые вареники с маслом сливочным		1\100	11,45	9,63	12,31	161,30	57 кар. раск.
	творог	68						
	мука	18						
	яйцо	6,5						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						

	Молоко кипяченое	150	1\150	4,35	3,75	6,00	78,50	94 алгоритм
Итого за полдник:				15,80	13,38	18,31	239,80	
Итого за день:				44,55	39,62	131,84	1047,21	

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 3</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша гречневая молочная		1\150	3,71	2,01	20,71	106,17	96 алгоритм
	крупа гречневая	17						
	молоко	120						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Кофейный напиток на молоке		1\150	3,77	3,26	12,20	90,02	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2						
	молоко	130						
	сахар	5						
	вода	20						
	Кондитерское изделие	20	1\20	0,64	0,56	14,06	64,00	120 алгоритм
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
<i>Обед:</i>								
	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1\150	1,44	3,05	11,42	68,09	112 методич.сб. 1066 сб.рец.
	картофель	52						
	морковь	12						

	лук	12						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	бульон	110						
	для лапши:							
	мука пшеничная	10						
	яйцо	3						
	вода	2						
	Куриные оладьи		1\60	10,51	12,71	8,97	195,31	113 методич.сб.
	мясо птицы	85						
	кефир	12						
	лук	10						
	яйцо	5						
	крахмал	7,5						
	масло растительное	3						
	Рагу из овощей		1\120	3,34	3,58	14,13	96,97	321 сб.рец.
	картофель	69						
	капуста	50						
	морковь	12						
	лук	12						
	перец сладкий	6						
	кабачки/баклажаны	28						
	фасоль	16						
	чеснок	1						
	томат-паста	4						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,09	0,09	8,24	34,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				18,47	19,90	66,36	507,07	

Полдник:								
	Омлет натуральный		1\130	8,57	7,68	4,20	109,20	438 сб. рец.
	яйцо	78						
	молоко	78						
	масло сливочное	2						
	Икра кабачковая	32	1\30	0,18	0,90	0,96	12,00	50 сб.рец.
	Хлеб пшеничный	14	1\14	1,00	0,10	6,49	34,00	120 алгоритм
	Чай с сахаром и лимоном		1\150	0,16	0,00	6,13	25,16	56 азб. пит.
	чай заварка	0,6						
	сахар	6						
	лимон	5						
	вода	150						
Итого за полдник:				9,91	8,68	17,78	180,36	
Итого за день:				38,60	39,11	151,11	1094,62	

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года .

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 4</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша манная молочная		1\150	2,52	3,02	24,31	134,50	97 алгоритм
	крупa манная	17						
	молоко	130						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	7,01	28,04	94 алгоритм
	чай заварка	0,6						
	сахар	7						
	вода	180						
<i>2-ой завтрак</i>								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
Итого за завтрак:								
<i>Обед:</i>								
	Суп гороховый с гренками на курином бульоне		1\150	5,04	5,07	8,47	103,00	94 орг.дет.пит.
	мясо птицы	25						
	картофель	60						
	горох лущеный	8						
	морковь	12						

	лук	12						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	хлеб пшеничный	10						
	вода	110						
	Котлета рыбная запеченная с соусом		60\10	9,51	2,30	6,91	94,91	54 орг.дет.пит., 759 сб. рец.
	рыба св/м минтай	103						
	лук	10						
	яйцо	4						
	молоко	9						
	хлеб пшеничный	5						
	мука пшеничная	1						
	масло растительное	2						
	для соуса:							
	морковь	3						
	лук	3						
	томат-паста	3						
	мука пшеничная	2						
	масло растительное	2						
	Каша рисовая с овощами		1\85	1,46	1,38	14,47	79,80	112 орг.дет.пит.
	крупа рисовая	25						
	морковь	13						
	лук	13						
	масло сливочное	2						
	вода	50						
	Салат из свежих помидор и огурцов		1\40	0,28	2,04	1,48	25,40	59 сб.рец.
	помидоры	18						
	огурцы	18						
	лук	6						
	масло растительное	2						

	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,72	0,04	13,13	56,40	868 сб. рец.
	сухофрукты	14						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				20,10	11,30	68,06	471,51	
Полдник:								
	Пирожок с яблоками печеный		1\60	3,29	3,16	26,72	146,78	131 орг.дет.пит. 1097 сб. рец.
	мука пшеничная	27\1						
	молоко	14						
	яйцо	4						
	сахар	2						
	масло сливочное	2						
	дрожжи	0,8						
	для начинки:							
	яблоки свежие	38						
	сахар	2						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке		1\150	3,77	3,26	12,20	90,02	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2						
	молоко	130						
	сахар	5						
	вода	20						
Итого за полдник:				7,06	6,42	38,92	236,80	
Итого за день:				31,68	25,74	158,00	1004,85	

Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 5</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком		100\20	10,03	6,41	17,42	171,49	42 азб. Пит.
	творог	70						
	макаронные изделия	10						
	яйцо	6,5						
	сахар	3						
	сметана	4						
	масло сливочное	3						
	хлеб пшеничный	2						
	сгущенное молоко	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	30	1\30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.рец.
	Какао на молоке		1\170	3,44	2,93	10,39	82,53	89 алгоритм
	какао порошок	1						
	молоко	140						
	сахар	6						
	вода	25						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:				15,69	14,16	50,75	415,12	
<i>Обед:</i>								
	Борщ летний с сметаной на м\б		1\150	2,89	5,63	5,74	85,16	170 сб. рец.

	мясо говядина	19						
	картофель	60						
	свекла	29						
	капуста свежая	25						
	морковь	11						
	лук	10						
	перец сладкий	6						
	помидоры свежие	15						
	чеснок	1						
	сметана	8						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	вода	120						
	Жаркое по-домашнему		1\160	9,47	9,65	12,26	172,77	118 орг.дец.пит.
	мясо говядина	65						
	картофель	147						
	морковь	12						
	лук	11						
	томат-паста	2						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	Салат из свежих огурцов с луком		1\40	0,36	2,03	1,40	25,31	55 сб.рец.
	огурцы свежие	37						
	лук	6						
	масло растительное	2						
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,09	0,09	8,24	34,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм

Итого за обед:				15,90	17,87	51,24	429,94	
Полдник:								
	Кондитерское изделие	50	1\50	1,60	1,40	37,40	163,15	120 алгоритм
	Чай с молоком		1\150	3,37	3,85	4,61	65,69	95 алгоритм
	чай заварка	0,5						
	молоко	130						
	сахар	6						
	вода	20						
Итого за полдник:				4,97	5,25	42,01	228,84	
Итого за день:				36,56	37,28	144,00	1073,90	

	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		1\150	3,26	5,87	6,32	90,23	176 сб. рец.
	мясо говядина	19						
	картофель	60						
	капуста	23						
	свекла	22						
	морковь	10						
	лук	10						
	перец сладкий	6						
	фасоль	12						
	томат-паста	5						
	чеснок	1						
	сметана	8						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	бульон	120						
	Мясо тушеное		1\60	12,51	7,85	4,21	138,80	586 сб.рец.
	мясо говядины	65						
	морковь	12						
	лук	12						
	томат-паста	4						
	масло растительное	2						
	мука пшеничная	3						
	вода	20						
	Макаронны отварные с маслом		1\45	1,67	1,89	12,60	64,20	414 сб. рец.
	макаронные изделия	15						
	масло сливочное	2						
	Капуста тушеная		1\40	0,68	2,12	2,02	31,02	68 алгоритм
	капуста свежая	53						
	морковь	6						
	лук	5						

	томат-паста	1						
	масло растительное	2						
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,72	0,04	13,13	56,40	868 сб.рец.
	сухофрукты	14						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				21,93	18,24	61,88	492,65	
Полдник:								
	Булочка домашняя		1\50	3,48	3,52	22,48	135,52	51 азб.пит.
	мука пшеничная	28\1						
	молоко	16						
	яйцо	5						
	сахар\ для отделки	4\1						
	дрожжи	0,7						
	масло сливочное	2,5						
	масло растительное	1						
	Кисломолочный продукт	150	1\150	4,35	3,77	6,03	80,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				7,83	7,29	28,51	215,52	
Итого за день:				37,74	36,81	131,98	1017,05	

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>День 7</i>								
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша пшеничная молочная		1\150	3,71	2,01	24,71	125,87	98 алгоритм
	крупa пшеничная	18						
	молоко	130						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	30	1\30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.рец.
	Кофейный напиток на молоке		1\150	3,77	3,26	12,20	90,02	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2						
	молоко	130						
	сахар	5						
	вода	20						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<i>Итого за завтрак:</i>				9,70	10,09	59,85	376,99	
<i>Обед:</i>								
	Суп с зеленым горошком и яйцом на м\б.		1\150	4,50	6,78	4,21	95,86	59 алгоритм
	мясо говядина	19						

	картофель	64						
	морковь	11						
	лук	10						
	перец сладкий	6						
	горошек зеленый	15						
	яйцо	22						
	сметана	8						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	вода	110						
	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		1\160	9,72	11,60	7,94	174,04	14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.
	мясо говядина	65						
	крупа рисовая	6						
	капуста	144						
	лук	8						
	масло растительное	3						
	для соуса:							
	томат-паста	3						
	сметана	13						
	мука	2						
	масло сливочное	2						
	Овощи порционные		1\40	0,31	0,04	1,00	5,59	59 орг.дет.пит.
	огурцы\помидоры свежие	42						
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,09	0,09	8,24	34,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				17,71	18,98	44,99	422,19	

Полдник:								
	Сырники из творога со гущеным молоком		70\20	11,60	9,10	14,02	173,06	463 сб. рец.
	творог	62						
	мука	15						
	яйцо	4						
	сахар	3						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	2						
	молоко сгущенное	20						
	Кисломолочный продукт	150	1\150	4,35	3,77	6,03	80,00	89 алгоритм
Итого за полдник:				15,95	12,87	20,05	253,06	
Итого за день:				43,36	41,94	124,89	1052,24	

Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>День 8</i>								
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша из крупы геркулес молочная		1\155	3,31	3,13	19,41	112,75	96 алгоритм
	крупа геркулесовая	18						
	молоко	140						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.реп.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Какао на молоке		1\170	3,44	2,93	10,39	82,53	89 алгоритм
	какао порошок	1						
	молоко	140						
	сахар	6						
	вода	25						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.реп.
<i>Итого за завтрак:</i>				8,75	11,06	49,50	329,28	
<i>Обед:</i>								
	Суп с клецками на курином бульоне		1\150	2,03	3,01	11,76	82,25	213,1065 сб реп.
	картофель	56						
	морковь	12						
	лук	12						

	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	бульон	110						
	для клецок:							
	мука пшеничная	15						
	масло сливочное	2						
	яйцо	4						
	вода	24						
	Плов с куриным мясом		1\120	6,24	6,89	21,12	171,45	114 методич.сб.
	мясо птицы	60						
	крупа рисовая	26						
	морковь	20						
	лук	15						
	вода	55						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	Салат из свежей капусты с морковью		1\40	0,71	2,04	2,63	31,36	151 орг.дет.пит.
	капуста свежая	42						
	морковь	8						
	масло растительное	2						
	Кисель из кураги		1\150	0,32	0,01	21,93	84,91	874 сб.рец.
	курага	14						
	сахар	6						
	крахмал	7,5						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				12,39	12,42	81,04	481,97	
Полдник:								
	Картофель запеченный в сметанном соусе		1\105	3,70	3,38	17,00	110,22	346, 798 сб. рец.
	картофель	128						

	лук	15						
	мука пшеничная	2						
	сметана	13						
	сыр	6						
	масло растительное	3						
	Хлеб пшеничный	14	1\14	1,00	0,10	6,49	34,00	120 алгоритм
	Сок фруктовый	120	1\120	0,24	0,00	22,70	94,00	94 алгоритм
	Итого за полдник:			4,94	3,48	46,19	238,22	
	Итого за день:			26,08	26,96	176,73	1049,47	

Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя: вторая								
День 9								
Завтрак:								
	Омлет натуральный		1\150	9,88	11,48	4,88	161,36	438 сб.рец.
	яйцо	90						
	молоко	90						
	масло сливочное	4						
	Овощи порционные		1\30	0,24	0,03	0,75	4,21	59 орг.дет.пит.
	огурцы\помидоры свежие	32						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Чай с сахаром		1\150	0,00	0,00	6,01	24,04	94 алгоритм
	чай заварка	0,6						
	сахар	6						
	вода	150						
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб. рец.
Итого за завтрак:				12,12	16,51	31,34	323,61	
Обед:								
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		1\150	8,50	2,27	3,31	63,67	204,471 сб.рец.
	рыба св\м минтай	103						
	картофель	64						
	морковь	12						
	лук	12						

	крупа перловая	6						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	вода	110						
	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		1\60	7,01	9,63	6,00	121,87	608, 759 сб.рец.
	мясо говядина	65						
	лук	10						
	молоко	10						
	хлеб пшеничный	5						
	масло растительное	2						
	для соуса:							
	морковь	3						
	лук	3						
	томат-паста	3						
	мука	2						
	масло растительное	2						
	Картофель отварной		1\115	1,38	2,05	11,27	69,37	692 сб.рец.
	картофель	149						
	масло сливочное	3						
	Икра свекольная или баклажанная или кабачковая							
	для икры из свеклы		1\40	0,52	1,83	2,96	30,93	126 сб.рец
	свекла	48						
	лук	5						
	томат-паста	2						
	чеснок	1						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	для икры из баклажан		1\40	0,46	1,84	2,94	27,27	118 сб.рец
	баклажаны	34						

	лук	3						
	помидоры	6						
	перец сладкий	4						
	морковь	8						
	чеснок	1						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	для икры из кабачков		1\35	0,31	1,93	2,26	28,08	119 сб.рец
	кабачки	42						
	лук	6						
	помидоры	8						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	Сок фруктовый	130	1\130	0,26	0,00	24,60	104,00	94 алгоритм
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				20,76	16,25	71,74	501,84	
Полдник:								
	Пирожок с творогом		1\70	6,63	5,24	20,56	140,22	1052,1095 сб.рец
	мука\ на подпыл	28\1						
	молоко	16						
	яйцо	4						
	сахар	2						
	дрожжи	0,8						
	масло сливочное	2						
	для начинки:							
	творог	30						
	сахар	3						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке		1\150	3,77	3,26	12,20	90,02	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2						
	молоко	130						

	сахар	5						
	вода	20						
Итого за полдник:				10,40	8,50	32,76	230,24	
Итого за день:				43,28	41,26	135,84	1055,69	

Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>День 10</i>								
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Суп молочный с вермишелью		1\155	3,86	4,20	19,91	116,68	101 алгоритм
	макаронные изделия	13						
	молоко	140						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Кондитерское изделие	20	1\20	0,64	0,56	14,06	64,00	120 алгоритм
	Какао на молоке		1\150	2,80	2,37	10,40	75,02	89 алгоритм
	какао порошок	1						
	молоко	130						
	сахар	6						
	вода	20						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
Итого за завтрак:								
				9,40	11,83	64,37	402,70	
<i>Обед:</i>								
	Щи из свежей капусты		1\150	2,87	5,54	4,92	71,42	187 сб.рец
	мясо говядины	19						
	картофель	60						
	капуста	36						

	морковь	11						
	лук	10						
	перец сладкий	6						
	томат-паста	5						
	чеснок	1						
	сметана	8						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	бульон	120						
	Бефстроганов в томатном соусе		1\60	9,41	9,23	2,66	132,35	89 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядина	75						
	морковь	3						
	лук	3						
	томат-паста	3						
	мука	2						
	масло растительное	2						
	Каша пшеничная вязкая		1\100	3,37	2,69	14,72	93,90	681 сб. рец.
	крупа пшеничная	24						
	вода	80						
	масло сливочное	3						
	Овощи порционные		1\30	0,24	0,03	0,75	4,21	59 орг.дет.пит.
	огурцы\помидоры свежие	32						
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,72	0,04	13,13	56,40	868 сб.рец.
	сухофрукты	14						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
Итого за обед:				19,70	18,00	59,78	470,28	
Полдник:								

	Яйцо отварное	45	1\41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Салат из свеклы и зеленого горошка		1\40	0,65	2,53	3,06	37,84	152 ор.пит.
	свекла	35						
	горошек зеленый	11						
	лук	5						
	растительное масло	2						
	Хлеб ржаной	20	1\20	1,12	0,22	9,90	46,00	121 алгоритм
	Чай с сахаром		1\150	0,00	0,00	6,01	24,04	94 алгоритм
	чай заварка	0,5						
	сахар	6						
	вода	150						
	Итого за полдник:			6,85	7,35	19,25	171,68	
	Итого за день:			35,95	37,18	143,40	1044,66	
	Итого за 10 дней:			377,07	364,14	1438,52	10503,68	
	Среднее за 10 дней:			37,71	36,41	143,85	1050,37	

Используемая литература:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

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

