

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 3-7 лет**

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

| 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>          |                                     |        |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | Макаронны отварные с маслом и сыром |        | <b>1\100</b> | 6,01                 | 6,99         | 22,60        | 186,61                         | <b>415 сб.рец.</b>  |
|                          | макаронные изделия                  | 26     |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | масло сливочное                     | 4      |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | сыр                                 | 20     |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | Салат из свежих помидор с луком     |        | <b>1\50</b>  | 0,35                 | 2,58         | 2,32         | 33,98                          | <b>58 сб.рец</b>    |
|                          | помидоры                            | 42     |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | лук                                 | 10     |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | масло растительное                  | 2,5    |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом             |        | <b>25\5</b>  | 2,40                 | 4,60         | 14,90        | 111,00                         | <b>1 сб.рец.</b>    |
|                          | хлеб пшеничный                      | 25     |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | масло сливочное                     | 5      |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | Фрукты свежие                       | 60     | <b>1\60</b>  | 0,24                 | 0,24         | 5,88         | 28,20                          | <b>847 сб.рец.</b>  |
|                          | Чай с сахаром и лимоном             |        | <b>1\180</b> | 0,18                 | 0,00         | 7,66         | 32,58                          | <b>56 азб. пит.</b> |
|                          | чай заварка                         | 0,7    |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | сахар                               | 7,5    |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | лимон                               | 6      |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | вода                                | 180    |              |                      |              |              |                                |                     |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |                                     |        |              |                      |              |              |                                |                     |
|                          | Сок фруктовый                       | 100    | <b>1\100</b> | 0,50                 | 0,10         | 10,10        | 60,00                          | <b>94 алгоритм</b>  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                     |        |              | <b>9,68</b>          | <b>14,51</b> | <b>63,46</b> | <b>452,37</b>                  |                     |
| <i>Обед:</i>             |                                     |        |              |                      |              |              |                                |                     |

|  |                                      |     |              |       |       |       |        |                         |
|--|--------------------------------------|-----|--------------|-------|-------|-------|--------|-------------------------|
|  | Свекольник с яйцом на мясном бульоне |     | <b>1\200</b> | 4,80  | 6,32  | 9,75  | 115,08 | <b>16 кар.раск.</b>     |
|  | мясо говядина                        | 19  |              |       |       |       |        |                         |
|  | яйцо                                 | 22  |              |       |       |       |        |                         |
|  | Картофель                            | 65  |              |       |       |       |        |                         |
|  | свекла                               | 42  |              |       |       |       |        |                         |
|  | морковь                              | 12  |              |       |       |       |        |                         |
|  | лук                                  | 11  |              |       |       |       |        |                         |
|  | томат-паста                          | 5   |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло сливочное                      | 2   |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло растительное                   | 1   |              |       |       |       |        |                         |
|  | сметана                              | 10  |              |       |       |       |        |                         |
|  | вода                                 | 160 |              |       |       |       |        |                         |
|  | Гуляш в соусе                        |     | <b>1\70</b>  | 14,79 | 10,69 | 4,72  | 174,25 | <b>591 сб.рец.</b>      |
|  | мясо говядина                        | 71  |              |       |       |       |        |                         |
|  | морковь                              | 6   |              |       |       |       |        |                         |
|  | лук                                  | 12  |              |       |       |       |        |                         |
|  | томат-паста                          | 4   |              |       |       |       |        |                         |
|  | мука пшеничная                       | 3   |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло растительное                   | 2,5 |              |       |       |       |        |                         |
|  | Каша гречневая вязкая                |     | <b>1\150</b> | 4,55  | 4,16  | 22,91 | 147,28 | <b>681 сб.рец.</b>      |
|  | крупа гречневая                      | 36  |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло сливочное                      | 5   |              |       |       |       |        |                         |
|  | вода                                 | 120 |              |       |       |       |        |                         |
|  | Салат из свежей капусты с морковью   |     | <b>1\50</b>  | 0,88  | 2,50  | 3,28  | 39,14  | <b>151 орг.дет.пит.</b> |
|  | капуста свежая                       | 50  |              |       |       |       |        |                         |
|  | морковь                              | 10  |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло растительное                   | 2,5 |              |       |       |       |        |                         |
|  | Компот из свежих фруктов             |     | <b>1\180</b> | 0,10  | 0,10  | 9,66  | 40,70  | <b>859 сб.рец.</b>      |
|  | свежие фрукты                        | 42  |              |       |       |       |        |                         |
|  | сахар                                | 7   |              |       |       |       |        |                         |

|                          |                       |      |       |              |              |               |                |                   |
|--------------------------|-----------------------|------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
|                          | вода                  | 190  |       |              |              |               |                |                   |
|                          | Хлеб пшеничный        | 27   | 1\27  | 2,05         | 0,22         | 13,30         | 63,00          | 120 алгоритм      |
|                          | Хлеб ржаной           | 35   | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30         | 81,00          | 121 алгоритм      |
| <b>Итого за обед:</b>    |                       |      |       | <b>29,13</b> | <b>24,38</b> | <b>80,92</b>  | <b>660,45</b>  |                   |
| <b>Полдник:</b>          |                       |      |       |              |              |               |                |                   |
|                          | Булочка с посыпкой    |      | 1\60  | 4,03         | 4,09         | 25,57         | 155,21         | 51 азбука питания |
|                          | мука пшеничная        | 37/1 |       |              |              |               |                |                   |
|                          | молоко                | 18   |       |              |              |               |                |                   |
|                          | яйцо                  | 5    |       |              |              |               |                |                   |
|                          | сахар                 | 5,5  |       |              |              |               |                |                   |
|                          | дрожжи                | 0,9  |       |              |              |               |                |                   |
|                          | масло сливочное       | 3    |       |              |              |               |                |                   |
|                          | масло растительное    | 1    |       |              |              |               |                |                   |
|                          | Кисломолочный продукт | 190  | 1\190 | 5,51         | 4,75         | 7,68          | 100,80         | 89 алгоритм       |
| <b>Итого за полдник:</b> |                       |      |       | <b>9,54</b>  | <b>8,84</b>  | <b>33,25</b>  | <b>256,01</b>  |                   |
| <b>Итого за день:</b>    |                       |      |       | <b>48,35</b> | <b>47,73</b> | <b>177,63</b> | <b>1368,83</b> |                   |

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

| 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\190       | 4,58                 | 5,56         | 30,28        | 189,35                         | 98 алгоритм  |
|                          | молоко                             | 160    |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | крупа рисовая                      | 22     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | сахар                              | 3,5    |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | масло сливочное                    | 4      |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | вода                               | 30     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом            |        | 25\5        | 2,40                 | 4,60         | 14,90        | 111,00                         | 1 сб.рец.    |
|                          | хлеб пшеничный                     | 25     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | масло сливочное                    | 5      |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Какао на молоке                    |        | 1\180       | 3,69                 | 3,15         | 11,20        | 88,88                          | 89 алгоритм  |
|                          | какао порошок                      | 1,15   |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | молоко                             | 150    |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | сахар                              | 6,5    |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | вода                               | 30     |             |                      |              |              |                                |              |
| <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> |                                    |        |             | <b>11,07</b>         | <b>13,71</b> | <b>66,18</b> | <b>436,23</b>                  |              |
| <i>Обед:</i>             |                                    |        |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Суп картофельный на мясном бульоне |        | 1\180       | 4,98                 | 6,43         | 7,17         | 112,26                         | 200 сб. рец. |
|                          | мясо говядина                      | 35     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Картофель                          | 65     |             |                      |              |              |                                |              |

|                       |                                     |     |       |              |              |              |               |                 |
|-----------------------|-------------------------------------|-----|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                       | морковь                             | 13  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | лук                                 | 12  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | масло растительное                  | 3   |       |              |              |              |               |                 |
|                       | бульон                              | 130 |       |              |              |              |               |                 |
|                       | Рыба тушеная в томате с овощами     |     | 1\75  | 11,38        | 5,58         | 3,95         | 117,33        | 486 сб. рец.    |
|                       | рыба св/м минтай                    | 120 |       |              |              |              |               |                 |
|                       | морковь                             | 32  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | лук                                 | 12  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | томат-паста                         | 7   |       |              |              |              |               |                 |
|                       | масло растительное                  | 5   |       |              |              |              |               |                 |
|                       | Картофельное пюре                   |     | 1\150 | 3,46         | 3,87         | 21,20        | 139,79        | 694 сб. рец.    |
|                       | Картофель                           | 158 |       |              |              |              |               |                 |
|                       | молоко                              | 37  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | масло сливочное                     | 3   |       |              |              |              |               |                 |
|                       | Овощи порционные                    |     | 1\50  | 0,39         | 0,04         | 1,24         | 6,98          | 59 орг.дет.пит. |
|                       | огурцы/помидоры свежие              | 53  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | Компот из смеси сухофруктов         |     | 1\180 | 0,83         | 0,04         | 15,15        | 65,00         | 868 сб.рец.     |
|                       | сухофрукты                          | 16  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | сахар                               | 7   |       |              |              |              |               |                 |
|                       | вода                                | 190 |       |              |              |              |               |                 |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 27  | 1\27  | 2,05         | 0,22         | 13,30        | 63,00         | 120 алгоритм    |
|                       | Хлеб ржаной                         | 35  | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30        | 81,00         | 121 алгоритм    |
| <b>Итого за обед:</b> |                                     |     |       | <b>25,05</b> | <b>16,57</b> | <b>79,31</b> | <b>585,36</b> |                 |
| <b>Полдник:</b>       |                                     |     |       |              |              |              |               |                 |
|                       | Ленивые вареники с маслом сливочным |     | 1\130 | 14,97        | 11,88        | 18,51        | 238,84        | 57 кар. раск.   |
|                       | творог                              | 94  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | мука                                | 20  |       |              |              |              |               |                 |
|                       | яйцо                                | 6,5 |       |              |              |              |               |                 |
|                       | сахар                               | 4   |       |              |              |              |               |                 |
|                       | масло сливочное                     | 3,5 |       |              |              |              |               |                 |

|                          |                  |     |       |              |              |               |                |             |
|--------------------------|------------------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                          | Молоко кипяченое | 170 | 1\170 | 4,93         | 4,25         | 6,80          | 90,10          | 94 алгоритм |
| <b>Итого за полдник:</b> |                  |     |       | <b>19,90</b> | <b>16,13</b> | <b>25,31</b>  | <b>328,94</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                  |     |       | <b>56,02</b> | <b>46,41</b> | <b>170,80</b> | <b>1350,53</b> |             |

Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3-7 лет.

| 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\180       | 4,57                 | 2,41 | 24,86 | 139,40                         | 96 алгоритм                     |
|                          | крупа гречневая                       | 23     |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | молоко                                | 150    |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | сахар                                 | 3,5    |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | масло сливочное                       | 4      |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | вода                                  | 25     |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом               |        | 25\5        | 2,40                 | 4,60 | 14,90 | 111,00                         | 1 сб.рец.                       |
|                          | хлеб пшеничный                        | 25     |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | масло сливочное                       | 5      |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | Кофейный напиток на молоке            |        | 1\180       | 4,35                 | 3,76 | 13,71 | 107,00                         | 57 азб.пит.                     |
|                          | кофе-цикорий                          | 2,25   |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | молоко                                | 150    |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | сахар                                 | 6,5    |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | вода                                  | 30     |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | Кондитерское изделие                  | 30     | 1\30        | 0,96                 | 0,84 | 21,10 | 96,00                          | 120 алгоритм                    |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |                                       |        |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | Сок фруктовый                         | 100    | 1\100       | 0,50                 | 0,10 | 10,10 | 60,00                          | 94 алгоритм                     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                       |        |             |                      |      |       |                                |                                 |
| <i>Обед:</i>             |                                       |        |             |                      |      |       |                                |                                 |
|                          | Суп лапша домашняя на курином бульоне |        | 1\200       | 1,90                 | 3,11 | 11,92 | 85,90                          | 112 методич.сб.<br>1066 сб.рец. |
|                          | Картофель                             | 64     |             |                      |      |       |                                |                                 |



|  |                          |     |              |       |       |       |        |                        |
|--|--------------------------|-----|--------------|-------|-------|-------|--------|------------------------|
|  | морковь                  | 13  |              |       |       |       |        |                        |
|  | лук                      | 12  |              |       |       |       |        |                        |
|  | масло сливочное          | 2   |              |       |       |       |        |                        |
|  | масло растительное       | 1   |              |       |       |       |        |                        |
|  | бульон                   | 150 |              |       |       |       |        |                        |
|  | для лапши:               |     |              |       |       |       |        |                        |
|  | мука пшеничная           | 12  |              |       |       |       |        |                        |
|  | яйцо                     | 3   |              |       |       |       |        |                        |
|  | вода                     | 2,5 |              |       |       |       |        |                        |
|  | Куриные оладьи           |     | <b>1\80</b>  | 13,23 | 14,90 | 9,75  | 216,21 | <b>113 методич.сб.</b> |
|  | мясо птицы               | 105 |              |       |       |       |        |                        |
|  | кефир                    | 15  |              |       |       |       |        |                        |
|  | лук                      | 11  |              |       |       |       |        |                        |
|  | яйцо                     | 5   |              |       |       |       |        |                        |
|  | крахмал                  | 10  |              |       |       |       |        |                        |
|  | масло растительное       | 4   |              |       |       |       |        |                        |
|  | Рагу из овощей           |     | <b>1\150</b> | 3,45  | 3,60  | 17,80 | 118,72 | <b>321 сб.рец.</b>     |
|  | Картофель                | 93  |              |       |       |       |        |                        |
|  | капуста                  | 64  |              |       |       |       |        |                        |
|  | морковь                  | 15  |              |       |       |       |        |                        |
|  | лук                      | 15  |              |       |       |       |        |                        |
|  | перец сладкий            | 7   |              |       |       |       |        |                        |
|  | кабачки/баклажаны        | 35  |              |       |       |       |        |                        |
|  | фасоль                   | 20  |              |       |       |       |        |                        |
|  | чеснок                   | 1   |              |       |       |       |        |                        |
|  | томат-паста              | 5   |              |       |       |       |        |                        |
|  | масло сливочное          | 2   |              |       |       |       |        |                        |
|  | масло растительное       | 2,5 |              |       |       |       |        |                        |
|  | Компот из свежих фруктов |     | <b>1\180</b> | 0,10  | 0,10  | 9,66  | 40,70  | <b>859 сб.рец.</b>     |
|  | свежие фрукты            | 42  |              |       |       |       |        |                        |
|  | сахар                    | 7   |              |       |       |       |        |                        |
|  | вода                     | 190 |              |       |       |       |        |                        |
|  | Хлеб пшеничный           | 27  | <b>1\27</b>  | 2,05  | 0,22  | 13,30 | 63,00  | <b>120 алгоритм</b>    |

|                          |                         |     |       |              |              |               |                |              |
|--------------------------|-------------------------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                          | Хлеб ржаной             | 35  | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30         | 81,00          | 121 алгоритм |
| <b>Итого за обед:</b>    |                         |     |       | <b>22,69</b> | <b>22,32</b> | <b>79,73</b>  | <b>605,53</b>  |              |
| <b>Полдник:</b>          |                         |     |       |              |              |               |                |              |
|                          | Омлет натуральный       |     | 1\130 | 8,57         | 7,68         | 4,20          | 109,20         | 438 сб. рец. |
|                          | яйцо                    | 78  |       |              |              |               |                |              |
|                          | молоко                  | 78  |       |              |              |               |                |              |
|                          | масло сливочное         | 2   |       |              |              |               |                |              |
|                          | Икра кабачковая         | 53  | 1\50  | 0,40         | 2,00         | 2,15          | 27,50          | 50 сб.рец.   |
|                          | Хлеб пшеничный          | 26  | 1\26  | 2,05         | 0,22         | 13,30         | 63,00          | 120 алгоритм |
|                          | Чай с сахаром и лимоном |     | 1\180 | 0,18         | 0,00         | 7,66          | 32,58          | 56 азб. пит. |
|                          | чай заварка             | 0,7 |       |              |              |               |                |              |
|                          | сахар                   | 7,5 |       |              |              |               |                |              |
|                          | лимон                   | 6   |       |              |              |               |                |              |
|                          | вода                    | 180 |       |              |              |               |                |              |
| <b>Итого за полдник:</b> |                         |     |       | <b>11,20</b> | <b>9,90</b>  | <b>27,31</b>  | <b>232,28</b>  |              |
| <b>Итого за день:</b>    |                         |     |       | <b>46,67</b> | <b>43,93</b> | <b>191,71</b> | <b>1351,21</b> |              |

Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3-7 лет.

| 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\190       | 4,78                 | 7,15 | 27,81 | 196,71                         | 97 алгоритм     |
|                          | крупa манная                                | 23     |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | молоко                                      | 160    |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | сахар                                       | 3,5    |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | масло сливочное                             | 4      |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | вода  | 30     |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом                     |        | 25\5        | 2,40                 | 4,60 | 14,90 | 111,00                         | 1 сб.рец.       |
|                          | хлеб пшеничный                              | 25     |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | масло сливочное                             | 5      |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | Чай с сахаром                               |        | 1\180       | 0,00                 | 0,00 | 7,50  | 30,00                          | 94 алгоритм     |
|                          | чай заварка                                 | 0,6    |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | сахар                                       | 7,5    |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | вода  | 180    |             |                      |      |       |                                |                 |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |   |        |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | Фрукты свежие                               | 100    | 1\100       | 0,40                 | 0,40 | 9,80  | 47,00                          | 847 сб.рец.     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |        |             |                      |      |       |                                |                 |
| <i>Обед:</i>             |   |        |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | Суп гороховый с гренками на курином бульоне |        | 1\200       | 6,92                 | 9,54 | 13,83 | 168,86                         | 94 орг.дет.пит. |
|                          | мясо птицы                                  | 35     |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | Картофель                                   | 70     |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | горох лущеный                               | 10     |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | морковь                                     | 13     |             |                      |      |       |                                |                 |
|                          | лук   | 12     |             |                      |      |       |                                |                 |

|  |                                       |     |              |       |      |       |        |  |
|--|---------------------------------------|-----|--------------|-------|------|-------|--------|--|
|  | масло сливочное                       | 3   |              |       |      |       |        |  |
|  | масло растительное                    | 1   |              |       |      |       |        |  |
|  | хлеб пшеничный                        | 13  |              |       |      |       |        |  |
|  | вода                                  | 140 |              |       |      |       |        |  |
|  | Котлета рыбная<br>запеченная с соусом |     | <b>70\20</b> | 12,65 | 3,41 | 8,90  | 114,05 | <b>54 орг.дет.пит., 759<br/>сб. рец.</b> |
|  | рыба св/м минтай                      | 120 |              |       |      |       |        |  |
|  | лук                                   | 11  |              |       |      |       |        |  |
|  | яйцо                                  | 4   |              |       |      |       |        |  |
|  | молоко                                | 10  |              |       |      |       |        |  |
|  | хлеб                                  | 6   |              |       |      |       |        |  |
|  | мука пшеничная                        | 1   |              |       |      |       |        |  |
|  | масло растительное                    | 2   |              |       |      |       |        |  |
|  | для соуса:                            |     |              |       |      |       |        |  |
|  | морковь                               | 4   |              |       |      |       |        |  |
|  | лук                                   | 4   |              |       |      |       |        |  |
|  | томат-паста                           | 4   |              |       |      |       |        |  |
|  | мука пшеничная                        | 2   |              |       |      |       |        |  |
|  | масло растительное                    | 2   |              |       |      |       |        |  |
|  | Каша рисовая с<br>овощами             |     | <b>1\115</b> | 2,07  | 3,04 | 20,65 | 118,24 | <b>112 орг.дет.пит.</b>                  |
|  | крупа рисовая                         | 37  |              |       |      |       |        |  |
|  | морковь                               | 14  |              |       |      |       |        |  |
|  | лук                                   | 14  |              |       |      |       |        |  |
|  | масло сливочное                       | 3   |              |       |      |       |        |  |
|  | вода                                  | 70  |              |       |      |       |        |  |
|  | Салат из свежих<br>помидор и огурцов  |     | <b>1\50</b>  | 0,35  | 2,55 | 1,85  | 31,75  | <b>59 сб.рец.</b>                        |
|  | помидоры                              | 23  |              |       |      |       |        |  |
|  | огурцы                                | 23  |              |       |      |       |        |  |
|  | лук                                   | 6   |              |       |      |       |        |  |
|  | масло растительное                    | 2,5 |              |       |      |       |        |  |
|  | Компот из смеси<br>сухофруктов        |     | <b>1\180</b> | 0,83  | 0,04 | 15,15 | 65,00  | <b>868 сб. рец.</b>                      |
|  | сухофрукты                            | 16  |              |       |      |       |        |  |

|                          |                            |      |       |              |              |               |                |                                   |
|--------------------------|----------------------------|------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
|                          | сахар                      | 7    |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | вода                       | 190  |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | Хлеб пшеничный             | 27   | 1\27  | 2,05         | 0,22         | 13,90         | 63,00          | 120 алгоритм                      |
|                          | Хлеб ржаной                | 35   | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30         | 81,00          | 121 алгоритм                      |
| <b>Итого за обед:</b>    |                            |      |       | <b>26,83</b> | <b>19,19</b> | <b>91,58</b>  | <b>641,90</b>  |                                   |
| <b>Полдник:</b>          |                            |      |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | Пирожок с яблоками печеный |      | 1\70  | 4,66         | 4,35         | 35,84         | 189,15         | 131 орг.дет.пит.<br>1097 сб. рец. |
|                          | мука пшеничная             | 30\1 |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | молоко                     | 17   |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | яйцо                       | 4    |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | сахар                      | 2,5  |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | масло сливочное            | 3    |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | дрожжи                     | 1,1  |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | для начинки:               |      |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | яблоки свежие              | 44   |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | сахар                      | 5    |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | масло растительное         | 1    |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | Кофейный напиток на молоке |      | 1\180 | 4,35         | 3,76         | 13,71         | 107,00         | 57 азб.пит.                       |
|                          | кофе-цикорий               | 2,25 |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | молоко                     | 150  |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | сахар                      | 6,5  |       |              |              |               |                |                                   |
|                          | вода                       | 30   |       |              |              |               |                |                                   |
| <b>Итого за полдник:</b> |                            |      |       | <b>9,01</b>  | <b>8,11</b>  | <b>49,55</b>  | <b>296,15</b>  |                                   |
| <b>Итого за день:</b>    |                            |      |       | <b>43,42</b> | <b>39,45</b> | <b>201,14</b> | <b>1322,76</b> |                                   |

Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3-7 лет.

| 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 |        | <b>130\25</b> | 14,22                | 10,84        | 22,47        | 234,89                         | <b>42 азб. Пит.</b> |
|                          | творог                                   | 93     |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | макаронные изделия                       | 15     |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | яйцо                                     | 6,5    |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | сахар                                    | 3,5    |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | сметана                                  | 4      |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | масло сливочное                          | 4      |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | хлеб пшеничный                           | 3      |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | сгущенное молоко                         | 25     |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом                  |        | <b>25\5</b>   | 2,40                 | 4,60         | 14,90        | 111,00                         | <b>1 сб.рец.</b>    |
|                          | хлеб пшеничный                           | 25     |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | масло сливочное                          | 5      |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | Фрукты свежие                            | 40     | <b>1\40</b>   | 0,16                 | 0,16         | 3,92         | 18,80                          | <b>847 сб.рец.</b>  |
|                          | Какао на молоке                          |        | <b>1\180</b>  | 3,69                 | 3,15         | 11,20        | 88,88                          | <b>89 алгоритм</b>  |
|                          | какао порошок                            | 1,15   |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | молоко                                   | 150    |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | сахар                                    | 6,5    |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | вода                                     | 30     |               |                      |              |              |                                |                     |
| <i>2-ой завтрак</i>      |  |        |               |                      |              |              |                                |                     |
|                          | Сок фруктовый                            | 100    | <b>1\100</b>  | 0,50                 | 0,10         | 10,10        | 60,00                          | <b>94 алгоритм</b>  |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |        |               | <b>20,97</b>         | <b>18,85</b> | <b>62,59</b> | <b>513,57</b>                  |                     |
| <i>Обед:</i>             |  |        |               |                      |              |              |                                |                     |

|  |                                 |     |              |       |       |       |        |                         |
|--|---------------------------------|-----|--------------|-------|-------|-------|--------|-------------------------|
|  | Борщ зимний со сметаной на м\б. |     | <b>1\200</b> | 3,84  | 7,47  | 7,80  | 115,46 | <b>170 сб. рец.</b>     |
|  | мясо говядина                   | 19  |              |       |       |       |        |                         |
|  | Картофель                       | 70  |              |       |       |       |        |                         |
|  | свекла                          | 35  |              |       |       |       |        |                         |
|  | капуста свежая                  | 30  |              |       |       |       |        |                         |
|  | морковь                         | 12  |              |       |       |       |        |                         |
|  | лук                             | 11  |              |       |       |       |        |                         |
|  | перец сладкий                   | 7   |              |       |       |       |        |                         |
|  | помидоры свежие                 | 20  |              |       |       |       |        |                         |
|  | чеснок                          | 1   |              |       |       |       |        |                         |
|  | сметана                         | 10  |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло сливочное                 | 2   |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло растительное              | 1   |              |       |       |       |        |                         |
|  | вода                            | 160 |              |       |       |       |        |                         |
|  | Жаркое по-домашнему             |     | <b>1\165</b> | 10,26 | 10,87 | 13,00 | 196,12 | <b>118 орг.дет.пит.</b> |
|  | мясо говядина                   | 71  |              |       |       |       |        |                         |
|  | Картофель                       | 158 |              |       |       |       |        |                         |
|  | морковь                         | 13  |              |       |       |       |        |                         |
|  | лук                             | 12  |              |       |       |       |        |                         |
|  | томат-паста                     | 2   |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло сливочное                 | 3   |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло растительное              | 2   |              |       |       |       |        |                         |
|  | Салат из свежих огурцов с луком |     | <b>1\50</b>  | 0,45  | 2,53  | 1,75  | 31,63  | <b>55 сб.рец.</b>       |
|  | огурцы свежие                   | 44  |              |       |       |       |        |                         |
|  | лук                             | 8   |              |       |       |       |        |                         |
|  | масло растительное              | 2,5 |              |       |       |       |        |                         |
|  | Компот из свежих фруктов        |     | <b>1\180</b> | 0,10  | 0,10  | 9,66  | 40,70  | <b>859 сб.рец.</b>      |
|  | свежие фрукты                   | 42  |              |       |       |       |        |                         |
|  | сахар                           | 7   |              |       |       |       |        |                         |
|  | вода                            | 190 |              |       |       |       |        |                         |
|  | Хлеб пшеничный                  | 27  | <b>1\27</b>  | 2,05  | 0,22  | 13,30 | 63,00  | <b>120 алгоритм</b>     |

|                          |                      |     |       |              |              |               |                |              |
|--------------------------|----------------------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                          | Хлеб ржаной          | 35  | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30         | 81,00          | 121 алгоритм |
| <b>Итого за обед:</b>    |                      |     |       | <b>18,66</b> | <b>21,58</b> | <b>62,81</b>  | <b>527,91</b>  |              |
| <b>Полдник:</b>          |                      |     |       |              |              |               |                |              |
|                          | Кондитерское изделие | 90  | 1\90  | 1,92         | 1,68         | 49,70         | 205,00         | 120 алгоритм |
|                          | Чай с молоком        |     | 1\180 | 4,80         | 4,00         | 11,30         | 100,40         | 95 алгоритм  |
|                          | чай заварка          | 0,6 |       |              |              |               |                |              |
|                          | молоко               | 150 |       |              |              |               |                |              |
|                          | сахар                | 7,5 |       |              |              |               |                |              |
|                          | вода                 | 30  |       |              |              |               |                |              |
| <b>Итого за полдник:</b> |                      |     |       | <b>6,72</b>  | <b>5,68</b>  | <b>61,00</b>  | <b>305,40</b>  |              |
| <b>Итого за день:</b>    |                      |     |       | <b>46,35</b> | <b>46,11</b> | <b>186,40</b> | <b>1346,88</b> |              |



Сезон: летне-осенний.

Возрастная категория: 3-7 лет.

| Приём пищи               | Наименование блюда                  | Брутто | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры  |
|--------------------------|-------------------------------------|--------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|--------------|
|                          |                                     |        |             | Б                    | Ж    | У     |                                |              |
| <i>День 6</i>            |                                     |        |             |                      |      |       |                                |              |
| <i>Неделя: вторая</i>    |                                     |        |             |                      |      |       |                                |              |
| <i>Завтрак:</i>          |                                     |        |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | Каша гречневая вязкая               |        | 1\125       | 3,80                 | 4,29 | 17,13 | 122,30                         | 384 сб.рец.  |
|                          | крупa гречневая                     | 31     |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | масло сливочное                     | 4      |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | вода                                | 100    |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | Салат из свежих помидор с луком     |        | 1\50        | 0,35                 | 2,58 | 2,32  | 33,98                          | 58 сб.рец    |
|                          | помидоры                            | 42     |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | лук                                 | 10     |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | масло растительное                  | 2,5    |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом, сыром      |        | 25\5\15     | 5,88                 | 9,03 | 14,90 | 165,60                         | 3 сб. рец.   |
|                          | хлеб пшеничный                      | 25     |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | масло сливочное                     | 5      |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | сыр                                 | 15     |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | Чай с сахаром и лимоном             |        | 1\180       | 0,18                 | 0,00 | 7,66  | 32,58                          | 56 азб. пит. |
|                          | чай заварка                         | 0,7    |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | сахар                               | 7,5    |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | лимон                               | 6      |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | вода                                | 180    |             |                      |      |       |                                |              |
| <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> |                                     |        |             |                      |      |       |                                |              |
| <i>Обед:</i>             |                                     |        |             |                      |      |       |                                |              |
|                          | Борщ с фасолью и со сметаной на м/б |        | 1\200       | 3,49                 | 6,50 | 10,54 | 118,62                         | 175 сб. рец. |

|  |                             |     |             |       |       |       |        |                     |
|--|-----------------------------|-----|-------------|-------|-------|-------|--------|---------------------|
|  | мясо говядины               | 19  |             |       |       |       |        |                     |
|  | Картофель                   | 70  |             |       |       |       |        |                     |
|  | капуста                     | 26  |             |       |       |       |        |                     |
|  | свекла                      | 25  |             |       |       |       |        |                     |
|  | морковь                     | 12  |             |       |       |       |        |                     |
|  | лук                         | 11  |             |       |       |       |        |                     |
|  | перец сладкий               | 7   |             |       |       |       |        |                     |
|  | фасоль                      | 15  |             |       |       |       |        |                     |
|  | томат-паста                 | 6   |             |       |       |       |        |                     |
|  | чеснок                      | 1   |             |       |       |       |        |                     |
|  | сметана                     | 10  |             |       |       |       |        |                     |
|  | масло сливочное             | 2   |             |       |       |       |        |                     |
|  | масло растительное          | 1   |             |       |       |       |        |                     |
|  | вода                        | 160 |             |       |       |       |        |                     |
|  | Мясо тушеное                |     | <b>1\70</b> | 12,71 | 13,28 | 4,21  | 187,21 | <b>586 сб.рец.</b>  |
|  | мясо говядины               | 71  |             |       |       |       |        |                     |
|  | морковь                     | 12  |             |       |       |       |        |                     |
|  | лук                         | 12  |             |       |       |       |        |                     |
|  | томат-паста                 | 4   |             |       |       |       |        |                     |
|  | масло растительное          | 2,5 |             |       |       |       |        |                     |
|  | мука пшеничная              | 3   |             |       |       |       |        |                     |
|  | вода                        | 20  |             |       |       |       |        |                     |
|  | Макаронны отварные с маслом |     | <b>1\90</b> | 3,20  | 2,85  | 20,42 | 120,40 | <b>414 сб. рец.</b> |
|  | макаронные изделия          | 29  |             |       |       |       |        |                     |
|  | масло сливочное             | 3   |             |       |       |       |        |                     |
|  | Капуста тушеная             |     | <b>1\50</b> | 1,08  | 2,55  | 3,33  | 41,44  | <b>68 алгоритм</b>  |
|  | капуста свежая              | 65  |             |       |       |       |        |                     |
|  | морковь                     | 8   |             |       |       |       |        |                     |
|  | лук                         | 7   |             |       |       |       |        |                     |
|  | томат                       | 1   |             |       |       |       |        |                     |
|  | масло растительное          | 2,5 |             |       |       |       |        |                     |

|                          |                             |      |       |              |              |               |                |              |
|--------------------------|-----------------------------|------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                          | Компот из смеси сухофруктов |      | 1\180 | 0,83         | 0,04         | 15,15         | 65,00          | 868 сб.рец.  |
|                          | сухофрукты                  | 16   |       |              |              |               |                |              |
|                          | сахар                       | 7    |       |              |              |               |                |              |
|                          | вода                        | 190  |       |              |              |               |                |              |
|                          | Хлеб пшеничный              | 27   | 1\27  | 2,05         | 0,22         | 13,30         | 63,00          | 120 алгоритм |
|                          | Хлеб ржаной                 | 35   | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30         | 81,00          | 121 алгоритм |
| <b>Итого за обед:</b>    |                             |      |       | <b>25,32</b> | <b>25,83</b> | <b>84,25</b>  | <b>676,67</b>  |              |
| <b>Полдник:</b>          |                             |      |       |              |              |               |                |              |
|                          | Булочка домашняя            |      | 1\60  | 4,23         | 3,77         | 30,02         | 170,95         | 51 азб.пит.  |
|                          | мука пшеничная              | 37\1 |       |              |              |               |                |              |
|                          | молоко                      | 18   |       |              |              |               |                |              |
|                          | яйцо                        | 5    |       |              |              |               |                |              |
|                          | сахар\ для отделки          | 6\1  |       |              |              |               |                |              |
|                          | дрожжи                      | 0,9  |       |              |              |               |                |              |
|                          | масло сливочное             | 2,5  |       |              |              |               |                |              |
|                          | масло растительное          | 1    |       |              |              |               |                |              |
|                          | Кисломолочный продукт       | 190  | 1\190 | 5,51         | 4,75         | 7,68          | 100,80         | 89 алгоритм  |
| <b>Итого за полдник:</b> |                             |      |       | <b>9,74</b>  | <b>8,52</b>  | <b>37,70</b>  | <b>271,75</b>  |              |
| <b>Итого за день:</b>    |                             |      |       | <b>45,67</b> | <b>50,65</b> | <b>173,76</b> | <b>1349,88</b> |              |

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

| 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\190       | 4,60                 | 2,80         | 30,71        | 192,42                         | 98 алгоритм |
|                          | крупa пшеничная                       | 24     |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | молоко                                | 160    |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | сахар                                 | 3,5    |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | масло сливочное                       | 4      |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | вода                                  | 30     |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом               |        | 25\5        | 2,40                 | 4,60         | 14,90        | 111,00                         | 1 сб.реп.   |
|                          | хлеб пшеничный                        | 25     |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | масло сливочное                       | 5      |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | Фрукты свежие                         | 30     | 1\30        | 0,12                 | 0,12         | 2,94         | 14,10                          | 847 сб.реп. |
|                          | Кофейный напиток на молоке            |        | 1\180       | 4,35                 | 3,76         | 13,71        | 107,00                         | 57 азб.пит. |
|                          | кофе-цикорий                          | 2,25   |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | молоко                                | 150    |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | сахар                                 | 6,5    |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | вода                                  | 30     |             |                      |              |              |                                |             |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |                                       |        |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | Сок фруктовый                         | 100    | 1\100       | 0,50                 | 0,10         | 10,10        | 60,00                          | 94 алгоритм |
| <i>Итого за завтрак:</i> |                                       |        |             | <b>11,97</b>         | <b>11,38</b> | <b>72,36</b> | <b>484,52</b>                  |             |
| <i>Обед:</i>             |                                       |        |             |                      |              |              |                                |             |
|                          | Суп с зеленым горошком и яйцом на м\б |        | 1\200       | 5,98                 | 7,25         | 7,07         | 116,57                         | 59 алгоритм |
|                          | мясо говядина                         | 19     |             |                      |              |              |                                |             |

|  |   |     |              |       |       |       |        |                                      |
|--|---|-----|--------------|-------|-------|-------|--------|--------------------------------------|
|  | Картофель                                 | 74  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | морковь                                   | 13  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | лук                                       | 12  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | перец сладкий                             | 7   |              |       |       |       |        |                                      |
|  | горошек зеленый                           | 15  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | яйцо                                      | 22  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | сметана                                   | 10  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | масло сливочное                           | 2   |              |       |       |       |        |                                      |
|  | масло растительное                        | 2,5 |              |       |       |       |        |                                      |
|  | вода                                      | 160 |              |       |       |       |        |                                      |
|  | Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом |     | <b>1\200</b> | 14,70 | 17,70 | 16,65 | 289,90 | <b>14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.</b> |
|  | мясо говядина                             | 71  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | крупа рисовая                             | 10  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | капуста                                   | 180 |              |       |       |       |        |                                      |
|  | лук                                       | 10  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | масло растительное                        | 3   |              |       |       |       |        |                                      |
|  | для соуса:                                |     |              |       |       |       |        |                                      |
|  | томат-паста                               | 3   |              |       |       |       |        |                                      |
|  | сметана                                   | 13  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | мука                                      | 2   |              |       |       |       |        |                                      |
|  | масло сливочное                           | 2   |              |       |       |       |        |                                      |
|  | Овощи порционные                          |     | <b>1\50</b>  | 0,39  | 0,04  | 1,24  | 6,98   | <b>59 орг.дет.пит.</b>               |
|  | огурцы\помидоры свежие                    | 53  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | Компот из свежих фруктов                  |     | <b>1\180</b> | 0,10  | 0,10  | 9,66  | 40,70  | <b>859 сб.рец.</b>                   |
|  | свежие фрукты                             | 42  |              |       |       |       |        |                                      |
|  | сахар                                     | 7   |              |       |       |       |        |                                      |
|  | вода                                      | 190 |              |       |       |       |        |                                      |
|  | Хлеб пшеничный                            | 27  | <b>1\27</b>  | 2,05  | 0,22  | 13,30 | 63,00  | <b>120 алгоритм</b>                  |
|  | Хлеб ржаной                               | 35  | <b>1\35</b>  | 1,96  | 0,39  | 17,30 | 81,00  | <b>121 алгоритм</b>                  |

|                          |   |     |              |              |              |               |                |                     |
|--------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| <b>Итого за обед:</b>    |   |     |              | <b>25,18</b> | <b>25,70</b> | <b>65,22</b>  | <b>598,15</b>  |                     |
| <b>Полдник:</b>          |   |     |              |              |              |               |                |                     |
|                          | Сырники из творога со сгущенным молоком |     | <b>90\25</b> | 18,57        | 10,93        | 17,81         | 219,79         | <b>463 сб. рец.</b> |
|                          | творог                                  | 81  |              |              |              |               |                |                     |
|                          | мука                                    | 17  |              |              |              |               |                |                     |
|                          | яйцо                                    | 4   |              |              |              |               |                |                     |
|                          | сахар                                   | 3,5 |              |              |              |               |                |                     |
|                          | масло сливочное                         | 2   |              |              |              |               |                |                     |
|                          | масло растительное                      | 2   |              |              |              |               |                |                     |
|                          | молоко сгущенное                        | 25  |              |              |              |               |                |                     |
|                          | Кисломолочный продукт                   | 180 | <b>1\180</b> | 5,22         | 4,50         | 7,20          | 95,40          | <b>89 алгоритм</b>  |
| <b>Итого за полдник:</b> |   |     |              | <b>23,79</b> | <b>15,43</b> | <b>25,01</b>  | <b>315,19</b>  |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |   |     |              | <b>60,94</b> | <b>52,51</b> | <b>162,59</b> | <b>1397,86</b> |                     |

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

| Приём пищи               | Наименование блюда                | Брутто | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры             |
|--------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------------------|
|                          |                                   |        |              | Б                    | Ж            | У            |                                |                         |
| <b>День 8</b>            |                                   |        |              |                      |              |              |                                |                         |
| <b>Неделя: вторая</b>    |                                   |        |              |                      |              |              |                                |                         |
| <b>Завтрак:</b>          |                                   |        |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | Каша из крупы геркулес молочная   |        | <b>1/190</b> | 7,44                 | 6,00         | 26,42        | 189,44                         | <b>96 алгоритм</b>      |
|                          | крупa геркулесовая                | 23     |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | молоко                            | 160    |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | сахар                             | 3,5    |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | масло сливочное                   | 4      |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | вода                              | 30     |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом           |        | <b>25/5</b>  | 2,40                 | 4,60         | 14,90        | 111,00                         | <b>1 сб.рец.</b>        |
|                          | хлеб пшеничный                    | 25     |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | масло сливочное                   | 5      |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | Какао на молоке                   |        | <b>1/180</b> | 3,69                 | 3,15         | 11,20        | 88,88                          | <b>89 алгоритм</b>      |
|                          | какао порошок                     | 1,15   |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | молоко                            | 150    |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | сахар                             | 6,5    |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | вода                              | 30     |              |                      |              |              |                                |                         |
| <b>2-ой завтрак:</b>     |                                   |        |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | Фрукты свежие                     | 100    | <b>1/100</b> | 0,40                 | 0,40         | 9,80         | 47,00                          | <b>847 сб.рец.</b>      |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                   |        |              | <b>13,93</b>         | <b>14,15</b> | <b>62,32</b> | <b>436,32</b>                  |                         |
| <b>Обед:</b>             |                                   |        |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | Суп с клецками на курином бульоне |        | <b>1\200</b> | 2,54                 | 4,23         | 13,24        | 113,30                         | <b>213,1065 сб рец.</b> |
|                          | Картофель                         | 68     |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | морковь                           | 13     |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | лук                               | 12     |              |                      |              |              |                                |                         |
|                          | масло сливочное                   | 1      |              |                      |              |              |                                |                         |

|  |   |     |       |              |              |              |               |                   |
|--|---|-----|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
|  | масло растительное                        | 2   |       |              |              |              |               |                   |
|  | бульон                                    | 150 |       |              |              |              |               |                   |
|  | для клецок:                               |     |       |              |              |              |               |                   |
|  | мука пшеничная                            | 16  |       |              |              |              |               |                   |
|  | масло сливочное                           | 2   |       |              |              |              |               |                   |
|  | яйцо                                      | 4   |       |              |              |              |               |                   |
|  | вода                                      | 25  |       |              |              |              |               |                   |
|  | Плов с куриным мясом                      |     | 1\150 | 11,63        | 10,29        | 28,44        | 252,89        | 114 методич.сб.   |
|  | мясо птицы                                | 80  |       |              |              |              |               |                   |
|  | крупа рисовая                             | 35  |       |              |              |              |               |                   |
|  | морковь                                   | 21  |       |              |              |              |               |                   |
|  | лук                                       | 16  |       |              |              |              |               |                   |
|  | вода                                      | 70  |       |              |              |              |               |                   |
|  | масло сливочное                           | 2   |       |              |              |              |               |                   |
|  | масло растительное                        | 2   |       |              |              |              |               |                   |
|  | Салат из свежей<br>капусты с морковью     |     | 1\50  | 0,88         | 2,50         | 3,28         | 39,14         | 151 орг.дет.пит.  |
|  | капуста свежая                            | 50  |       |              |              |              |               |                   |
|  | морковь                                   | 10  |       |              |              |              |               |                   |
|  | масло растительное                        | 2,5 |       |              |              |              |               |                   |
|  | Кисель из кураги                          |     | 1\180 | 0,84         | 0,04         | 22,97        | 96,30         | 874 сб.рец.       |
|  | курага                                    | 16  |       |              |              |              |               |                   |
|  | сахар                                     | 7   |       |              |              |              |               |                   |
|  | крахмал                                   | 10  |       |              |              |              |               |                   |
|  | вода                                      | 190 |       |              |              |              |               |                   |
|  | Хлеб пшеничный                            | 27  | 1\27  | 2,05         | 0,22         | 13,30        | 63,00         | 120 алгоритм      |
|  | Хлеб ржаной                               | 35  | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30        | 81,00         | 121 алгоритм      |
|  | <b>Итого за обед:</b>                     |     |       | <b>19,90</b> | <b>17,67</b> | <b>98,53</b> | <b>645,63</b> |                   |
|  | <b>Полдник:</b>                           |     |       |              |              |              |               |                   |
|  | Картофель запеченный в<br>сметанном соусе |     | 1\120 | 4,92         | 4,33         | 18,56        | 132,89        | 346, 798 сб. рец. |
|  | Картофель                                 | 138 |       |              |              |              |               |                   |



|                          |                    |     |       |              |              |               |                |              |
|--------------------------|--------------------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                          | лук                | 16  |       |              |              |               |                |              |
|                          | мука пшеничная     | 2   |       |              |              |               |                |              |
|                          | сметана            | 13  |       |              |              |               |                |              |
|                          | сыр                | 10  |       |              |              |               |                |              |
|                          | масло растительное | 3,5 |       |              |              |               |                |              |
|                          | Хлеб пшеничный     | 26  | 1\26  | 2,05         | 0,22         | 13,30         | 63,00          | 120 алгоритм |
|                          | Сок фруктовый      | 120 | 1\120 | 0,24         | 0,00         | 22,70         | 94,00          | 94 алгоритм  |
| <b>Итого за полдник:</b> |                    |     |       | <b>7,21</b>  | <b>4,55</b>  | <b>54,56</b>  | <b>289,89</b>  |              |
| <b>Итого за день:</b>    |                    |     |       | <b>41,04</b> | <b>36,37</b> | <b>215,41</b> | <b>1371,84</b> |              |

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

| Приём пищи               | Наименование блюда                         | Брутто | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры      |
|--------------------------|--|--------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------------|
|                          |  |        |             | Б                    | Ж            | У            |                                |                  |
| <i>Неделя: вторая</i>    |  |        |             |                      |              |              |                                |                  |
| <i>День 9</i>            |  |        |             |                      |              |              |                                |                  |
| <i>Завтрак:</i>          |  |        |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | Омлет натуральный                          |        | 1\150       | 9,88                 | 11,48        | 4,88         | 161,36                         | 438 сб.реп.      |
|                          | яйцо                                       | 90     |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | молоко                                     | 90     |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | масло сливочное                            | 4      |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | Овощи порционные                           |        | 1\40        | 0,31                 | 0,04         | 1,00         | 5,59                           | 59 орг.дет.пит.  |
|                          | огурцы\помидоры свежие                     | 42     |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом                    |        | 25\5        | 2,40                 | 4,60         | 14,90        | 111,00                         | 1 сб.реп.        |
|                          | хлеб пшеничный                             | 25     |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | 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.     |
| <i>Итого за завтрак:</i> |  |        |             | <b>12,99</b>         | <b>16,52</b> | <b>37,59</b> | <b>352,99</b>                  |                  |
| <i>Обед:</i>             |  |        |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | Суп картофельный с крупой и отварной рыбой |        | 1\200       | 8,56                 | 3,01         | 5,96         | 74,14                          | 204, 471 сб.руц. |
|                          | рыба св\м минтай                           | 120    |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | Картофель                                  | 74     |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | морковь                                    | 13     |             |                      |              |              |                                |                  |
|                          | лук  | 12     |             |                      |              |              |                                |                  |

|  |  |     |              |       |       |       |        |                                     |
|--|--|-----|--------------|-------|-------|-------|--------|-------------------------------------|
|  | крупа перловая                                       | 10  |              |       |       |       |        |                                     |
|  | масло растительное                                   | 1   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | масло сливочное                                      | 2   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | бульон   | 140 |              |       |       |       |        |                                     |
|  | Котлета мясная<br>запеченная в соусе<br>томатном     |     | <b>1\80</b>  | 11,35 | 14,31 | 7,30  | 198,45 | <b>84 алгоритм, 759<br/>сб.рец.</b> |
|  | мясо говядины  | 71  |              |       |       |       |        |                                     |
|  | лук  | 11  |              |       |       |       |        |                                     |
|  | молоко   | 10  |              |       |       |       |        |                                     |
|  | хлеб пшеничный                                       | 6   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | масло растительное                                   | 2   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | для соуса:   |     |              |       |       |       |        |                                     |
|  | морковь  | 4   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | лук  | 4   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | томат-паста  | 4   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | мука   | 2   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | масло растительное                                   | 2   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | Картофель отварной                                   |     | <b>1\120</b> | 1,58  | 2,35  | 13,06 | 81,97  | <b>692 сб.рец.</b>                  |
|  | Картофель  | 163 |              |       |       |       |        |                                     |
|  | масло сливочное                                      | 3,5 |              |       |       |       |        |                                     |
|  | Икра свекольная или<br>баклажанная или<br>кабачковая |     |              |       |       |       |        |                                     |
|  | для икры из свеклы                                   |     | <b>1\50</b>  | 0,76  | 2,78  | 4,32  | 47,87  | <b>126 сб.рец</b>                   |
|  | свекла   | 56  |              |       |       |       |        |                                     |
|  | лук  | 6   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | томат-паста  | 3   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | чеснок   | 1   |              |       |       |       |        |                                     |
|  | масло сливочное                                      | 1,5 |              |       |       |       |        |                                     |
|  | масло растительное                                   | 1,5 |              |       |       |       |        |                                     |
|  | для икры из баклажан                                 |     | <b>1\50</b>  | 0,57  | 2,3   | 3,67  | 34,08  | <b>118 сб.рец</b>                   |
|  | баклажаны  | 43  |              |       |       |       |        |                                     |
|  | лук  | 4   |              |       |       |       |        |                                     |

|                       |                               |      |       |              |              |              |               |                  |
|-----------------------|-------------------------------|------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
|                       | помидоры                      | 7    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | перец сладкий                 | 5    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | морковь                       | 10   |       |              |              |              |               |                  |
|                       | чеснок                        | 1    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | масло сливочное               | 1    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | масло растительное            | 1    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | для икры из кабачков          |      | 1\45  | 0,38         | 2,41         | 2,82         | 35,1          | 119 сб.рец       |
|                       | кабачки                       | 52   |       |              |              |              |               |                  |
|                       | лук                           | 8    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | помидоры                      | 10   |       |              |              |              |               |                  |
|                       | масло сливочное               | 1    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | масло растительное            | 1    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | Сок фруктовый                 | 130  | 1\130 | 0,26         | 0,00         | 24,60        | 104,00        | 94 алгоритм      |
|                       | Хлеб пшеничный                | 27   | 1\27  | 2,05         | 0,22         | 13,30        | 63,00         | 120 алгоритм     |
|                       | Хлеб ржаной                   | 35   | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30        | 81,00         | 121 алгоритм     |
| <b>Итого за обед:</b> |                               |      |       | <b>26,52</b> | <b>23,06</b> | <b>85,84</b> | <b>650,43</b> |                  |
| <b>Полдник:</b>       |                               |      |       |              |              |              |               |                  |
|                       | Пирожок с творогом            |      | 1\80  | 9,10         | 6,11         | 27,01        | 194,88        | 1052,1095 сб.рец |
|                       | мука\ на подпыл               | 30\1 |       |              |              |              |               |                  |
|                       | молоко                        | 17   |       |              |              |              |               |                  |
|                       | яйцо                          | 4    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | сахар                         | 3    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | дрожжи                        | 1,1  |       |              |              |              |               |                  |
|                       | масло сливочное               | 2    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | для начинки:                  |      |       |              |              |              |               |                  |
|                       | творог                        | 32   |       |              |              |              |               |                  |
|                       | сахар                         | 3    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | масло растительное            | 1    |       |              |              |              |               |                  |
|                       | Кофейный напиток на<br>молоке |      | 1\180 | 4,35         | 3,76         | 13,71        | 107,00        | 57 азб.пит.      |
|                       | кофе-цикорий                  | 2,25 |       |              |              |              |               |                  |
|                       | молоко                        | 150  |       |              |              |              |               |                  |
|                       | сахар                         | 6,5  |       |              |              |              |               |                  |
|                       | вода                          | 30   |       |              |              |              |               |                  |

|                                 |  |  |  |              |              |               |                |  |
|---------------------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b><i>Итого за полдник:</i></b> |  |  |  | <b>13,45</b> | <b>9,87</b>  | <b>40,72</b>  | <b>301,88</b>  |  |
| <b>Итого за день:</b>           |  |  |  | <b>52,96</b> | <b>49,45</b> | <b>164,15</b> | <b>1305,30</b> |  |

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

| 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\180       | 6,00                 | 6,44         | 20,37        | 163,44                         | 101 алгоритм |
|                          | макаронные изделия        | 20     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | молоко                    | 150    |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | сахар                     | 3,5    |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | масло сливочное           | 4      |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | вода                      | 25     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Хлеб пшеничный с маслом   |        | 25\5        | 2,40                 | 4,60         | 14,90        | 111,00                         | 3 сб. рец.   |
|                          | хлеб пшеничный            | 25     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | масло сливочное           | 5      |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Кондитерское изделие      | 30     | 1\30        | 0,96                 | 0,84         | 21,10        | 96,00                          | 120 алгоритм |
|                          | Какао на молоке           |        | 1\180       | 2,80                 | 2,37         | 10,91        | 84,70                          | 89 алгоритм  |
|                          | какао порошок             | 1,05   |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | молоко                    | 150    |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | сахар                     | 6,5    |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | вода                      | 30     |             |                      |              |              |                                |              |
| <i>2-ой завтрак:</i>     |                           |        |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Сок фруктовый             | 100    | 1\100       | 0,50                 | 0,10         | 10,10        | 60,00                          | 94 алгоритм  |
| <i>Итого за завтрак:</i> |                           |        |             | <b>12,66</b>         | <b>14,35</b> | <b>77,38</b> | <b>515,14</b>                  |              |
| <i>Обед:</i>             |                           |        |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Щи из свежей капусты      |        | 1\200       | 3,81                 | 7,36         | 6,83         | 106,46                         | 187 сб.рец.  |
|                          | мясо говядины             | 19     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | Картофель                 | 70     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | капуста                   | 38     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | морковь                   | 12     |             |                      |              |              |                                |              |
|                          | лук                       | 12     |             |                      |              |              |                                |              |

|  |                               |     |       |              |              |              |               |                          |
|--|-------------------------------|-----|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
|  | перец сладкий                 | 7   |       |              |              |              |               |                          |
|  | томат-паста                   | 6   |       |              |              |              |               |                          |
|  | чеснок                        | 1   |       |              |              |              |               |                          |
|  | сметана                       | 10  |       |              |              |              |               |                          |
|  | масло сливочное               | 2   |       |              |              |              |               |                          |
|  | масло растительное            | 2   |       |              |              |              |               |                          |
|  | бульон                        | 160 |       |              |              |              |               |                          |
|  | 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\150 | 5,05         | 4,03         | 22,08        | 142,85        | 681 сб. рец.             |
|  | крупа пшеничная               | 36  |       |              |              |              |               |                          |
|  | масло сливочное               | 4   |       |              |              |              |               |                          |
|  | вода                          | 120 |       |              |              |              |               |                          |
|  | Овощи порционные              |     | 1\50  | 0,39         | 0,04         | 1,24         | 6,98          | 59 орг.дет.пит.          |
|  | огурцы\помидоры свежие        | 53  |       |              |              |              |               |                          |
|  | Компот из смеси сухофруктов   |     | 1\180 | 0,83         | 0,04         | 15,15        | 65,00         | 868 сб.рец.              |
|  | сухофрукты                    | 16  |       |              |              |              |               |                          |
|  | сахар                         | 7   |       |              |              |              |               |                          |
|  | вода                          | 190 |       |              |              |              |               |                          |
|  | Хлеб пшеничный                | 27  | 1\27  | 2,05         | 0,22         | 13,30        | 63,00         | 120 алгоритм             |
|  | Хлеб ржаной                   | 35  | 1\35  | 1,96         | 0,39         | 17,30        | 81,00         | 121 алгоритм             |
|  | <b>Итого за обед:</b>         |     |       | <b>23,50</b> | <b>21,31</b> | <b>78,56</b> | <b>597,64</b> |                          |
|  | <b>Полдник:</b>               |     |       |              |              |              |               |                          |
|  | Яйцо отварное                 | 45  | 1\41  | 5,08         | 4,60         | 0,28         | 63,80         | 112 алгоритм             |

|  |                                    |     |       |        |        |         |          |              |
|--|------------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|----------|--------------|
|  | Салат из свеклы и зеленого горошка |     | 1\55  | 0,89   | 4,05   | 6,60    | 66,41    | 152 ор.пит.  |
|  | свекла                             | 48  |       |        |        |         |          |              |
|  | горошек зеленый                    | 16  |       |        |        |         |          |              |
|  | лук                                | 7   |       |        |        |         |          |              |
|  | растительное масло                 | 2,5 |       |        |        |         |          |              |
|  | Хлеб ржаной                        | 30  | 1\30  | 1,68   | 0,33   | 14,80   | 70,00    | 121 алгоритм |
|  | Чай с сахаром                      |     | 1\180 | 0,00   | 0,00   | 7,50    | 30,00    | 94 алгоритм  |
|  | чай заварка                        | 0,6 |       |        |        |         |          |              |
|  | сахар                              | 7,5 |       |        |        |         |          |              |
|  | вода                               | 180 |       |        |        |         |          |              |
|  | <b>Итого за полдник:</b>           |     |       | 7,65   | 8,98   | 29,18   | 230,21   |              |
|  | <b>Итого за день:</b>              |     |       | 43,81  | 44,64  | 185,12  | 1342,99  |              |
|  | <b>Итого за 10 дней:</b>           |     |       | 485,23 | 457,25 | 1828,71 | 13508,08 |              |
|  | <b>Среднее за 10 дней:</b>         |     |       | 48,52  | 45,73  | 182,87  | 1350,81  |              |

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.Обишвет, В.Н.Касаткиной, С.М.Чечекишиной» издание «Линка-Пресс», Москва, 1998 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: в учебных заведениях/Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО "Издательство Арий" 2010 г.
6. Материалы из опыта работы системы дошкольного образования Краснодарского края (Методический сборник по дошкольному образованию), авт., составитель Т.П.Хлопова, Н.П.Легких, И.Н.Гусарова, С.К.Фоменко- Краснодар 2005г.
7. Для расчета химического состава и энергетической ценности некоторых блюд использован справочник "Химический состав российских пищевых продуктов", профессора И.М. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, 2002 г.



