МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 10
«ТЕРЕМОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего
МБДОУ детским садом № 10
_____ И.Ю.Слепченко
«___» _____ 2021 г.
приказ № 80 от 31 мая 2021 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

для возрастной категории от 3-х до 7 лет

Прием	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
Неделя 1						Белки		Жиры		Углеводы				
День 1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Макароны отварные с маслом и сыром**			**95**	**120**	7.13	9.95	8.14	12.72	25.31	40.16	219.86	247.48	415 сб. рец.
	макаронные изделия	30	40											
	масло сливочное	3	5											
	сыр	14	18											
	Овощи порционные			**40**	**60**	0.24	0.32	0.03	0.04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Хлеб пшеничный с маслом			**20/5**	**25/5**	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	**Сок фруктовый**	110	110	**110**	**110**	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	60.00	60.00	437 кар. блюд
итого за завтрак:						9.47	13.17	12.87	17.46	57.81	79.19	418.86	476.81	
обед:	**Суп крестьянский**			**150**	**200**	1.80	2.60	4.70	6.00	13.80	17.00	128.10	154.00	203 рец. бл.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	пшено	6	8											
	морковь	10	12											
	лук	10	12											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	мясо	15	16											
	вода	130	150											
	Плов с мясом			**160**	**180**	13.08	18.40	19.17	26.58	27.43	39.70	185.00	302.35	88 алгоритм
	мясо	75	85											
	рис	30	40											

обед:	морковь	12	15											
	лук	10	12											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	75											
	Салат из свежих помидоров с луком			**40**	**60**	1.11	1.48	2.32	2.47	4.30	5.70	41.00	48.00	32 азб.пит.
	помидоры свежие	35	55											
	лук	10	13											
	масло растительное	2	2											
	Компот из сухофруктов			**150**	**180**	0.20	0.40	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						19.28	26.89	26.66	35.66	86.83	113.40	530.90	728.85	
полдник:	**Булочка "Витьба"**			**60**	**70**	6.00	7.00	5.20	7.82	29.12	32.60	174.00	202.00	134 азб. пит.
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.7	0.9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	Молоко кипяченое	150	180	**150**	**180**	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм
итого за полдник:						9.77	11.35	8.45	11.57	35.32	39.80	244.00	283.00	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2,25**	**3,75**									
Итого за день:						38.52	51.41	47.98	64.69	179.96	232.39	1193.76	1488.66	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
Неделя 1						Белки		Жиры		Углеводы				
День 2		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Каша геркулесовая молочная**			**150**	**200**	4.60	9.30	4.35	7.50	19.40	36.20	155.20	205.40	96 алгоритм
	молоко	130	150											
	крупа геркулесовая	15	17											
	сахар	4	5											
	вода	20	50											
	масло сливочное	3	4											
	Хлеб пшеничный с маслом			**20/5**	**25/5**	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Кофейный напиток на молоке			**180**	**200**	4.52	4.83	3.91	4.18	17.04	19.11	122.40	134.44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1.8	2.25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
второй завтрак:	**Фрукты свежие**	102	105	**102**	**105**	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						11.13	16.95	13.27	16.70	56.34	80.51	412.60	499.84	
обед:	**Суп с мясными фрикадельками**			**150/15**	**180/20**	4.06	7.32	6.49	8.41	8.60	8.80	127.00	162.00	209 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	мясо	25	30											
	яйцо	3	3											
	вода	130	150											
	масло растительное	3	4											
	Суфле из субпродуктов			**60**	**80**	12.06	16.08	4.14	5.52	1.68	2.24	91.80	122.40	52 рецептура
	субпродукты	75	93											
	морковь	13	17											
	лук	13	17											
	молоко	10	15											
	яйцо	30	30											

	масло растительное	4	5											
	Картофельное пюре			**120**	**150**	3.86	3.95	4.20	4.43	22.32	24.80	144.00	147.00	694 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
	Салат овощной			**40**	**60**	0.27	0.38	0.03	0.05	0.57	0.84	4.57	6.00	155 орг. дет. пит.
обед:	капуста свежая	20	30											
	лук	5	7											
	помидор свежий	15	20											
	огурец свежий	15	20											
	зелень	2	3											
	масло растительное	2	3											
	Компот из свежих фруктов			**150**	**180**	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						23.50	31.92	15.49	19.20	68.67	81.68	530.37	642.40	
	Пудинг творожный со сметаной			**110/20**	**130/20**	16.00	20.90	13.02	16.00	21.10	26.40	184.00	215.60	59 рец.бл.
	творог	75	95											
	рис	5	7											
	яйцо	10	10											
полдник:	молоко	10	20											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	2	3											
	сметана	20	20											
	Молочный продукт	150	180	**150**	**180**	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм
итого за полдник:						19.77	25.25	16.27	19.75	27.30	33.60	254.00	296.60	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2,25**	**3,75**									
Итого за день:						54.40	74.12	45.03	55.65	152.31	195.79	1196.97	1438.84	

Прием пищи Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Омлет натуральный**			**100**	**110**	8.90	11.29	10.07	12.11	3.15	3.68	160.00	182.13	438 сб. рец.
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	2	2											
	Зеленый горошек	40	50	**40**	**50**	0.60	1.00	0.40	0.07	1.27	2.11	17.79	21.99	99 рец.бл.
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			**20/5/6**	**25/5/10**	2.95	4.26	5.56	6.78	9.90	12.40	102.00	128.00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	сыр	6	10											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	**Фрукты свежие**	102	105	**102**	**105**	0.41	0.42	0.41	0.42	10.00	10.30	48.00	49.00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						12.86	16.97	16.44	19.38	36.32	41.82	375.79	434.45	
обед:	**Суп рыбный**			**150**	**200**	12.85	13.56	2.37	6.44	17.50	20.20	131.00	140.00	270 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	2											
	крупа	6	7											
	рыба свежемороженая	25	35											
	зелень	2	3											
	вода	130	180											
	Оладьи из мяса птицы			**60**	**70**	11.40	13.23	11.61	13.41	1.50	1.85	191.00	216.21	72 орг. дет. пит.
	мясо птицы	80	100											
	сметана	8	12											
	лук	10	12											
	яйцо	6	6											
	крахмал	7	10											
	масло растительное	3	5											

	Рагу из овощей			**120**	**150**	2.83	3.64	6.45	8.50	15.49	24.09	115.97	152.82	103 орг. дет. пит.
обед:	картофель:													
	01.09 - 31.10	80	100											
	31.10 - 31.12	85	105											
	31.12 - 28.02	100	120											
	29.02 - 01.09	110	130											
	капуста свежая	20	30											
	морковь	10	12											
	лук	10	12											
	томат-паста	10	12											
	перец болгарский	6	10											
	кабачки/баклажаны	60	70											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	3	4											
	Компот из свежих фруктов			**150**	**180**	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						30.33	34.62	21.06	29.14	69.99	91.14	600.97	714.03	
полдник:	**Каша гречневая молочная**			**150**	**200**	5.30	6.40	2.80	2.90	26.70	37.20	152.10	203.42	679 сб. рец.
	крупа гречневая	15	17											
	молоко	130	150											
	вода	20	50											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	Хлеб пшеничный	15	20	**15**	**20**	1.14	1.52	0.12	0.16	7.35	9.80	35.25	47.00	120 алгоритм
	Какао на молоке			**180**	**200**	3.36	3.41	2.84	3.01	14.88	16.00	99.60	101.11	89 алгоритм
	какао порошок	1.2	1.5											
	молоко	130	150											
	вода	50	50											
	сахар	5	6											
итого за полдник:						9.80	11.33	5.76	6.07	48.93	63.00	286.95	351.53	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2,25**	**3,75**									
Итого за день:						52.99	62.92	43.26	54.59	155.24	195.96	1263.71	1500.01	

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
Неделя 1						Белки		Жиры		Углеводы				
День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Каша манная молочная**			**150**	**200**	3.50	6.64	6.20	8.15	25.30	29.80	166.00	221.00	97 алгоритм
	крупа манная	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			**20/5**	**25/5**	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 аз. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	**Сок фруктовый**	120	120	**120**	**120**	0.55	0.55	0.11	0.11	11.02	11.02	65.46	65.46	437 кар. блюд
итого за завтрак:						5.65	9.59	10.91	12.86	58.22	69.05	366.46	450.79	
обед:	**Суп гороховый с гренками**			**150/7**	**180/15**	6.81	8.85	9.57	14.74	16.70	19.00	98.00	136.00	206 орг.дет.пит.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	мясо	15	16											
	горох	8	10											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	3	3											
	хлеб пшеничный	12	18											
	вода	130	160											
	Котлета рыбная			**60**	**70**	8.39	11.81	9.05	12.73	6.20	7.40	135.00	149.00	510 сб. рец.
	рыба свежемороженая	120	130											
	лук	6	7											
	яйцо	3	3											
	хлеб пшеничный	5	9											
	масло растительное	2	2											

	Рис отварной с овощами			**110**	**130**	2.32	2.78	6.68	8.60	28.10	34.21	125.00	150.00	684 сб. рец.
	рис	33	40											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	70											
	Салат летний			**40**	**60**	0.40	0.60	2.06	3.09	1.40	2.20	26.00	40.00	116 азб. пит.
	помидоры свежие	25	35											
	огурцы свежие	20	30											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	Кисель из сухофруктов			**150**	**180**	0.31	0.35	0.01	0.02	18.20	21.40	75.00	88.00	885 сб. рец.
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	крахмал	8	12											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	15	20	**15**	**20**	1.14	1.52	0.12	0.16	7.35	9.80	35.25	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						20.94	27.87	27.80	39.73	91.75	111.31	559.25	691.00	
полдник:	**Пирожок с повидлом**			**60**	**70**	10.37	12.88	5.40	6.48	22.40	25.70	152.70	197.67	89 рец. бл.
	мука пшеничная	35	42											
	молоко	14	17											
	яйцо	7	7											
	сахар	2	3											
	дрожжи	0.8	0.9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	3											
	повидло	20	30											
	Кофейный напиток на молоке			**180**	**200**	4.52	4.83	3.91	4.18	17.04	19.11	122.40	134.44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1.8	2.25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
итого за полдник:						14.89	17.71	9.31	10.66	39.44	44.81	275.10	332.11	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2,25**	**3,75**									
Итого за день:						41.48	55.17	48.02	63.25	189.41	225.17	1200.81	1473.90	

Прием пищи Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Каша молочная "Дружба"**			**150**	**200**	5.21	6.16	6.48	7.07	20.80	27.60	155.00	237.23	99 алгоритм
	рис	7	8											
	пшено	8	9											
	молоко	130	150											
	масло сливочное	4	5											
	вода	20	50											
	сахар	4	5											
	Хлеб пшеничный с маслом			**20/5**	**25/5**	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 аз. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	**Фрукты свежие**	102	105	**102**	**105**	0.41	0.42	0.41	0.42	10.00	10.30	48.00	49.00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						7.22	8.98	11.49	12.09	52.70	66.13	338.00	450.56	
обед:	**Борщ летний на мясном бульоне**			**150**	**200**	4.24	6.99	5.61	7.82	14.80	18.30	123.00	167.00	181 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	мясо	15	16											
	свекла	10	20											
	капуста свежая	20	30											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	перец болгарский	6	10											
	помидоры свежие	10	20											
	зелень	2	3											
	сметана	8	12											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	3	3											
	вода на бульон	130	150											
	Жаркое по-домашнему			**140**	**160**	13.53	16.36	14.34	16.66	20.30	24.90	200.00	301.00	590 сб. рец.
	мясо	65	71											

	картофель:													
обед:	01.09 - 31.10	180	200											
	31.10 - 31.12	185	205											
	31.12 - 28.02	190	220											
	29.02 - 01.09	210	230											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	3	4											
	масло растительное	3	3											
	Овощи порционные			**40**	**60**	0.24	0.32	0.03	0.04	0.50	0.70	4.00	5.00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Компот из свежих фруктов			**150**	**180**	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						21.26	27.86	20.61	25.31	71.10	88.90	490.00	678.00	
полдник:	**Запеканка творожная со сгущенным молоком**			**120/10**	**130/20**	13.69	17.84	11.45	14.31	17.20	24.80	207.00	258.00	42 азб. пит.
	творог	75	95											
	крупа манная	5	7											
	яйцо	10	10											
	сахар	4	5											
	молоко	10	20											
	масло сливочное	1	2											
	сгущенное молоко	10	20											
	Какао на молоке			**180**	**200**	3.36	3.41	2.84	3.01	14.88	16.00	99.60	101.11	89 алгоритм
	какао порошок	1.2	1.5											
	сахар	5	6											
	молоко	130	150											
	вода	50	50											
итого за полдник:						17.05	21.25	14.29	17.32	32.08	40.80	306.60	359.11	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2,25**	**3,75**									
Итого за день:						45.53	58.09	46.39	54.72	155.88	195.83	1134.60	1487.67	

Прием пищи Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Омлет натуральный**			**100**	**110**	8.90	11.29	10.07	12.11	3.15	3.68	160.00	182.13	438 сб. рец.
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	2	2											
	Зеленый горошек	40	50	**40**	**50**	0.60	1.00	0.04	0.07	1.27	2.11	17.79	21.99	99 рецепура
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			**20/5/6**	**25/5/10**	2.95	4.26	5.56	6.78	9.90	12.40	102.00	128.00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	сыр	6	10											
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	**Сок фруктовый**	120	120	**120**	**120**	0.55	0.55	0.11	0.11	11.02	11.02	65.46	65.46	437 кар. блюд
итого за завтрак:						13.00	17.10	15.78	19.07	37.34	42.54	393.25	450.91	
обед:	**Борщ с фасолью на мясном бульоне**			**150**	**200**	1.92	3.01	6.12	7.55	12.60	15.70	140.00	166.20	175 сб. рец.
	мясо	15	16											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	капуста свежая	30	40											
	свекла	20	30											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	фасоль консервированная	16	19											
	томат-паста	5	6											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	2											
	сметана	8	12											
	вода	130	150											
	Субпродукты по-строгановски			**60**	**80**	8.60	11.52	3.47	4.62	33.00	44.00	102.10	130.21	50 рецептура
	субпродукты	75	95											

	мука пшеничная	2	2											
	морковь	13	17											
обед:	лук	13	17											
	сметана	10	12											
	вода	30	40											
	масло растительное	3	3											
	Вермишель отварная с маслом			**110**	**130**	1.67	2.44	2.65	3.46	12.60	15.50	94.00	120.25	414 сб. рец.
	макаронные изделия	38	45											
	масло сливочное	3	4											
	Овощи порционные			**40**	**60**	0.24	0.32	0.03	0.04	0.50	0.70	4.00	5.00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Компот из сухофруктов			**150**	**180**	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						15.72	21.50	12.74	16.28	100.00	126.90	516.90	646.16	
полдник:	**Булочка с "посыпкой"**			**60**	**70**	5.00	5.73	5.38	6.80	22.20	26.20	145.00	189.00	85 орг. дет. пит.
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	5	5											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.7	0.9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	Молочный продукт	150	180	**150**	**180**	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм
итого за полдник:						8.77	10.08	8.63	10.55	28.40	33.40	215.00	270.00	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2.25**	**3,75**									
Итого за день:						37.49	48.68	37.15	45.90	165.74	202.84	1125.15	1367.07	

Прием пищи Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Каша ячневая молочная**			**150**	**200**	3.40	6.90	5.80	6.90	28.60	35.20	175.00	237.50	384 сб. рец.
	крупа ячневая	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			**20/5**	**25/5**	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 аз. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	**Фрукты свежие**	102	105	**102**	**105**	0.41	0.42	0.41	0.42	10.00	10.30	48.00	49.00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						5.41	9.72	10.81	11.92	60.50	73.73	358.00	450.83	
обед:	**Суп с клецками**			**150**	**200**	3.20	4.58	5.01	8.49	18.00	23.50	99.00	136.00	213 сб. рец.
	мясо	15	16											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	лук	12	15											
	морковь	12	15											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	3											
	вода	130	180											
	клецки:													
	мука пшеничная	10	12											
	яйцо	3	3											
	вода	10	15											
	Голубцы ленивые со сметанным соусом			**150/30**	**180/30**	10.41	15.30	14.30	18.60	13.90	22.30	265.00	296.00	14 азб. пит.
	мясо	65	70											
	рис	6	8											

	капуста свежая	180	200											
обед:	лук	8	12											
	морковь	8	12											
	томат-паста	10	12											
	масло растительное	2	2											
	для соуса:													
	сметана	13	13											
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	вода	20	20											
	Овощи порционные			**40**	**60**	0.27	0.32	0.03	0.04	0.50	0.70	4.00	5.00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Компот из свежих фруктов			**150**	**180**	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						17.13	24.39	19.97	27.92	67.90	91.50	531.00	642.00	
полдник:	**Сырники из творога со сгущенным молоком**			**110/20**	**120/30**	18.66	23.65	10.93	13.48	18.30	23.35	182.10	239.20	463 сб. рец.
	творог	100	110											
	мука пшеничная	13	15											
	яйцо	5	5											
	сахар	4	5											
	масло растительное	2	2											
	сгущенное молоко	20	30											
	Молоко кипяченое	150	180	**150**	**180**	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм
итого за полдник:						22.43	28.00	14.18	17.23	24.50	30.55	252.10	320.20	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2.25**	**3,75**									
Итого за день:						44.97	62.11	44.96	57.07	152.90	195.78	1141.10	1413.03	

Прием пищи Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Каша пшенная молочная**			**150**	**200**	3.90	6.30	5.83	9.60	22.90	28.30	127.00	203.00	384 сб. рец.
	пшено	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			**20/5**	**25/5**	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Кофейный напиток на молоке			**180**	**200**	4.52	4.83	3.91	4.18	17.04	19.11	122.40	134.44	57 аз. пит.
	кофейный напиток	1.8	2.25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
второй завтрак:	**Фрукты свежие**	102	105	**102**	**105**	0.41	0.42	0.41	0.42	10.00	10.30	48.00	49.00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						10.43	13.95	14.75	18.80	59.84	72.61	384.40	497.44	
обед:	**Суп Харчо**			**150**	**200**	4.28	6.85	10.60	13.80	3.00	3.75	180.06	200.83	19 карт. бл.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	50	60											
	31.10 - 31.12	56	66											
	31.12 - 28.02	60	70											
	29.02 - 01.09	70	80											
	мясо	15	16											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	чеснок	1	2											
	томат-паста	5	7											
	зелень	2	3											
	перец болгарский	10	12											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	3											
	рис	6	8											
	вода	130	180											
	Шницель из мяса птицы запеченный			**60**	**70**	10.50	12.83	10.53	11.95	3.30	3.80	115.00	118.00	50 орг. дет. пит.
	мясо птицы	85	102											
	лук	10	12											

	хлеб пшеничный	5	7											
обед:	масло растительное	3	4											
	Каша гречневая			**110**	**130**	2.40	3.57	2.98	3.71	20.00	22.00	113.70	117.63	113 рецептура
	крупа гречневая	30	40											
	вода	60	70											
	масло сливочное	2	3											
	Салат летний			**40**	**60**	0.40	0.60	2.06	3.09	1.40	2.20	26.00	40.00	116 азб. пит.
	огурцы свежие	20	30											
	помидоры свежие	25	35											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			**150**	**180**	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						20.87	28.06	26.64	33.16	69.00	82.75	611.56	700.96	
полдник:	**Яйцо отварное**	40	40	**40**	**40**	2.08	2.08	2.60	2.60	0.21	0.21	43.00	43.00	77 рецептура
	Овощи порционные			**40**	**60**	0.24	0.32	0.03	0.04	0.50	0.70	4.00	5.00	42 орг. дет. пит
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Хлеб ржаной	20	30	**20**	**30**	1.12	1.68	0.22	0.33	9.90	10.90	46.00	56.00	121 алгоритм
	Сок фруктовый	150	180	**150**	**180**	0.75	0.90	0.15	0.90	20.12	23.95	100.25	115.50	437 кар. блюд
	Кондитерское изделие	20	50	**20**	**50**	4.35	6.25	4.98	6.68	20.60	37.65	56.40	114.30	120 алгоритм
итого за полдник:						8.54	11.23	7.98	10.55	51.33	73.41	249.65	333.80	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2.25**	**3,75**									
Итого за день:						39.84	53.24	49.37	62.51	180.17	228.77	1245.61	1532.20	

Прием пищи Неделя 2 День 9	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Каша пшеничная молочная**			**150**	**200**	3.40	6.90	5.80	6.90	28.60	35.20	175.00	237.33	384 сб. рец.
	крупа пшеничная	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			**20/5**	**25/5**	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	**Сок фруктовый**	110	110	**110**	**110**	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	60.00	60.00	437 карт. блюд
итого за завтрак:						5.50	9.80	10.50	11.60	60.60	73.53	370.00	461.66	
обед:	**Суп с крупой на мясном бульоне**			**150**	**200**	4.42	5.48	2.51	5.20	14.20	17.70	128.00	154.00	62 алгоритм
	мясо	15	16											
	крупа	6	8											
	картофель:													
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	2	3											
	вода	150	200											
	Рыба по-Польски			**60**	**80**	17.01	22.50	9.52	11.88	3.90	5.20	135.70	216.00	503 сб. рец.
	рыба свежемороженая	80	90											
	яйцо	30	30											
	молоко	10	20											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	2											
	лук	12	15											
	Икра свекольная (баклажанная, кабачковая)													
	Икра свекольная			**110**	**130**	0.89	1.21	3.50	4.82	4.90	6.60	50.00	54.00	380 карт. блюд

	свекла	130	160											
	лук	10	12											
	томат-паста	6	10											
	чеснок	1	2											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
	Икра баклажанная или икра кабачковая			**110**	**130**	0.95	1.59	2.59	2.69	3.70	6.20	44.00	68.00	118 сб. рец.
	баклажаны/кабачки	120	150											
	лук	10	12											
обед:	помидоры свежие	18	25											
	морковь	10	12											
	перец болгарский	13	15											
	чеснок	1	2											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
	Компот из сухофруктов			**150**	**180**	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						25.61	33.40	16.00	22.51	64.30	80.50	490.50	648.50	
	Булочка молочная			**60**	**70**	7.20	7.50	5.52	6.78	31.33	36.55	168.40	185.80	84 рецептура
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.8	0.9											
полдник:	масло растительное	1	2											
	масло сливочное	2	2											
	Кофейный напиток на молоке			**180**	**200**	4.52	4.83	3.91	4.18	17.04	19.11	122.40	134.44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1.8	2.25											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
итого:						11.72	12.33	9.43	10.96	48.37	55.66	290.80	320.24	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2,25**	**3,75**									
Итого за день:						42.83	55.53	35.93	45.07	173.27	209.69	1151.30	1430.40	

Прием пищи Неделя 2 День 10	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	**Каша рисовая молочная**			**150**	**200**	5.51	6.00	5.84	7.44	19.90	26.80	175.00	214.00	122 рец.бл.
	рис	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			**20/5/6**	**25/5/10**	2.95	4.26	5.56	6.78	9.90	12.40	102.00	128.00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	сыр	6	10											
	Какао на молоке			**180**	**200**	3.36	3.41	2.84	3.01	14.88	16.00	99.60	101.11	89 алгоритм
	какао порошок	1.2	1.5											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
второй завтрак:	**Сок фруктовый**	120	120	**120**	**120**	0.55	0.55	0.11	0.11	11.02	11.02	65.46	65.46	437 кар. блюд
итого за завтрак:						12.37	14.22	14.35	17.34	55.70	66.22	442.06	508.57	
обед:	**Суп рыбный**			**150**	**200**	12.85	13.56	2.37	6.44	17.50	19.20	131.00	140.00	270 сб. рец.
	рыба свежемороженая	25	35											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	крупа	6	7											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	вода	130	180											
	Биточки мясные, запеченные в соусе томатном			**50/10**	**60/20**	10.36	11.35	13.00	15.81	6.00	6.30	174.00	203.00	84 алгоритм
	мясо	70	80											
	лук	8	10											
	хлеб пшеничный	5	10											
	масло растительное	3	3											

обед:	**для соуса:**													
	морковь	5	5											
	лук	8	9											
	томат-паста	4	5											
	масло растительное	1	1											
	Картофельное пюре			**120**	**150**	3.86	3.95	4.20	4.43	22.32	24.80	144.00	147.00	694 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
	Салат из капусты со свежим огурцом			**40**	**60**	0.51	0.58	2.08	3.09	1.80	2.10	29.00	39.00	63 сб. рец.
	капуста свежая	24	36											
	лук	5	6											
	огурец свежий	17	27											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			**150**	**180**	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	**20**	**27**	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						30.87	33.65	22.12	30.38	88.92	103.40	654.80	753.50	
полдник:	**Кондитерское изделие**	50	70	**50**	**70**	6.25	7.98	6.68	9.01	37.65	40.99	114.30	167.80	120 алгоритм
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
	Фрукты свежие	102	105	**102**	**105**	0.41	0.42	0.41	0.42	10.00	10.30	48.00	49.00	847 сб. рец.
итого за полдник:						6.66	8.40	7.09	9.43	59.65	64.62	210.30	270.13	
	Соль йодированная	2.25	3.75	**2,25**	**3,75**									
Итого за день:						49.90	56.27	43.56	57.15	204.27	234.24	1307.16	1532.20	
Среднее значение за период:						44,795	57,754	44,165	56,060	170,915	211,646	1196,017	1466,398	