

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования  
В.В.Колтаевская

2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

детский сад № 35

Л.М.Шатун

7»

02

2019 г.

## Примерное цикличное (десятидневное) меню на зимне-весенний период

меню 1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры	
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
<b>Завтрак:</b>																
Макаронны запеченные с сыром			1/65	1/100	4,42	5,46	5,39	7,58	16,10	23,20	124,00	183,00	0,10	0,10	421 сб.реп.	
макаронные изделия	20	30														
масло сливочное	3,5	4														
сыр	10	17														
Икра кабачковая			1/50	1/60	0,95	1,24	4,45	4,60	3,90	5,00	48,00	71,00	2,80	4,20	50 сб. реп	
икра кабачковая консервированная	53	63														
Хлеб пшеничный			1/20	1/30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,80	14,80	47,00	71,00	0,00	0,00	120 алгоритм	
хлеб пшеничный	20	30														
Чай с сахаром			1/150	1/180	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	32,00	40,00	0,00	0,00	94 алгоритм	
чай заварка	0,5	0,6														
сахар	8	10														
<b>2-ой завтрак:</b>																
Фрукты свежие	100	100	1/00	1/100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	847 сб реп	
<b>Итого за завтрак</b>					7,29	9,38	10,40	12,82	47,60	62,80	298,00	412,00	12,90	14,30		
<b>Обед:</b>																
Суп рисовый с томатом			150/9	250/9	3,40	4,00	4,27	5,20	13,30	18,10	106,00	136,00	11,60	14,40	221 сб. реп	
мясо говядина	16	16														
картофель	60	70														
крупа рисовая	6	10														
морковь	15	17														
лук	14	16														
томатная паста	5	8														
чеснок	0,5	0,8														
масло сливочное	1,5	2														

меню1

рыба св/м	65	70															
лук	10	12															
йцо	3	3															
молоко	7	8															
Хлеб пшеничный	6	7															
масло растительное	2	3															
для соуса:			1/30	1/30	0,78	0,78	3,30	3,30	2,40	2,40	43,00	43,00	1,80	1,80			799 сб. рец.
сметана	12	15															
томатная паста	6	7															
мука пшеничная	2	2															
масло сливочное	2	3															
вода	30	30															
Пюре картофельное			1/120	1/150	2,94	3,46	3,43	3,63	17,20	20,50	112,00	127,00	19,50	23,00			694 сб. рец.
картофель	146	170															
молоко	35	40															
масло сливочное	3	4															
Овощи порционные			1/30	1/35	0,24	0,28	0,03	0,04	0,50	0,60	3,00	4,00	1,50	1,80			71 орг. Дет. Пит
помидоры марин-ные	53	63															
Хлеб ржаной	30	35	1/30	1/35	0,84	1,12	0,17	0,22	7,40	9,90	35,00	46,00	0,00	0,00			121 алгоритм
Чай с сахаром			1/150	1/180	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	32,00	40,00	0,00	0,00			56 азб. пит.
чай заварка	0,5	0,5															
сахар	8	10															
Фрукты свежие	100	90	1/100	1/90	0,40	0,36	0,40	0,36	9,80	8,80	47,00	42,00	10,00	9,00			
Соль йодированная	1	1															
<b>Итого за ужин</b>					13,29	14,91	10,13	10,47	49,10	56,70	345,00	382,00	34,00	37,10			
<b>Итого за день</b>					55,01	65,58	54,13	62,34	190,25	236,00	1443,60	1763,60	130,80	150,70			

меню1

масло растительное	1,5	2														
вода	130	200														
Капуста тушеная с мясом			1/150	1/180	17,90	19,51	17,62	18,54	12,20	14,50	267,00	290,00	67,60	78,10	85 алгоритм	
мясо говядина	75	80														
капуста	175	200														
морковь	25	30														
лук	15	20														
томатная паста	5	7														
масло растительное	2	1,5														
масло сливочное	2,5	3														
вода																
Компот из сухофруктов			1/150	1/180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00	0,30	0,30	867 сб рец	
курага	6	7														
чернослив	7	8														
сахар	10	12														
Хлеб пшеничный	20	25	1/20	1/25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,80	12,30	47,00	59,00	0,00	0,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	25	30	1/25	1/30	1,40	1,68	0,27	0,33	12,35	14,80	58,00	70,00	0,00	0,00	121 алгоритм	
<b>Итого за обед:</b>					24,53	27,44	22,33	24,29	65,85	81,10	553,00	643,00	79,50	92,80		
<b>Полдник:</b>																
Омлет с сыром			1/60	1/80	7,20	9,94	8,44	11,25	1,30	1,80	110,00	149,00	0,30	0,50	442 сб. рец	
яйцо	47	60														
молоко	20	27														
сыр	6	10														
масло сливочное	2,5	2,5														
Горошек зеленый			1/50	1/65	1,17	1,71	2,58	3,12	4,70	6,00	39,00	51,00	4,00	5,90	50 сб рец	
зеленый горошек консервированный	77	100														
Хлеб ржаной	23	35	1/23	1/35	1,29	1,96	0,25	0,39	11,40	17,30	53,00	81,00	0,00	0,00	121 алгоритм	
Сок фруктовый	120	120	1/120	1/120	0,24	0,24	0,00	0,00	10,30	10,30	45,60	45,60	0,10	0,10	437 кар. блюд	
Соль йодированная	3	5														
<b>Итого за полдник:</b>					9,90	13,85	11,27	14,76	27,70	35,40	247,60	326,60	4,40	6,50		
<b>Ужин:</b>																
Биточки рыбные			1/50	1/60	8,09	8,91	2,80	2,92	3,80	4,50	3,00	80,00	1,20	1,50	510 сб. рец	

меню2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<i>Завтрак:</i>															
Каша манная молочная			1/120	1/180	5,03	6,13	5,55	6,82	19,70	26,20	146,00	184,00	1,70	2,00	97 алгоритм
круп манная	12	17													
молоко	130	150													
сахар	4	5													
масло сливочное	3	4													
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,56	1,94	3,79	3,85	9,90	12,40	80,00	92,00	1,40	2,30	1 сб. рец.
хлеб пшеничный	20	25													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром и лимоном			1/150	1/180	0,04	0,05	0,00	0,01	8,10	10,10	33,00	42,00	1,60	2,00	56 азб. пит.
чай заварка	0,5	0,6													
сахар	8	10													
лимон	5	6													
<i>2-ой завтрак:</i>															
Сок фруктовый	120	120	1/120	1/120	0,24	0,24	0,00	0,00	10,30	10,30	45,60	45,60	0,10	0,10	437 кар. блюд
<i>Итого за завтрак:</i>					6,87	8,36	9,34	10,68	48,00	59,00	304,60	363,60	4,80	6,40	
<i>Обед:</i>															
Рассольник «Ленинградский»			150/9	250/9	3,73	4,46	5,49	6,73	12,90	17,40	117,00	149,00	11,20	13,80	197 сб. рец.
мясо говядина	16	16													
картофель	60	70													
круп перловая	6	10													
морковь	15	17													
лук	14	16													
огурцы соленые	12	15													

томатная паста	3	5														
масло сливочное	1,5	2														
масло растительное	1,5	2														
сметана	10	12														
вода или бульон	130	200														
Рыба припущенная с луком			1/90	1/95	20,60	20,97	3,18	3,20	1,40	1,70	92,00	96,00	1,60	1,90	476 сб. рец.	
рыба св/м	128	130														
лук	10	13														
морковь	8	9														
масло растительное	2	2														
Картофельное пюре			1/120	1/130	2,94	3,33	3,43	4,33	18,30	19,40	112,00	130,00	19,50	21,90	694 сб. рец.	
картофель	146	164														
молоко	35	40														
масло сливочное	3,5	4														
Икра свекольная			1/50	1/60	0,92	1,16	2,55	3,07	5,10	6,40	47,00	58,00	6,60	8,30	126 сб рец	
свекла	60	73														
лук	5	8														
чеснок	0,5	0,8														
томатная паста	3	4														
масло растительное	2,5	3														
Компот из свежих яблок			1/150	1/180	0,15	0,18	0,13	0,15	13,10	15,60	55,00	66,00	4,20	5,00	861 сб рец	
яблоки свежие	35	41														
сахар	10	12														
лимон	3	4														
вода	150	180														
Хлеб пшеничный	20	25	1/20	1/25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,80	12,30	47,00	58,00	0,00	0,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	1/28	1/35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	0,00	0,00	121 алгоритм	
<b>Итого за обед:</b>					31,43	33,96	15,25	18,07	74,40	90,10	535,00	638,00	43,10	50,90		
<b>Полдник:</b>																
Вареники ленивые с маслом			1/105	1/135	17,04	23,22	12,05	16,02	16,80	21,05	228,90	301,20	0,50	0,60	68 сб. карточек раскладок	
творог	88	118														
мука/ на подпыл	12/1	15/2														

меню2

яйцо	7	9															
сахар	5	6,5															
масло сливочное	4,5	5															
вода	10	13	1/150	1/180	4,59	5,22	3,90	4,43	15,30	18,30	116,00	135,00	2,00	2,20			89 алгоритм
Какао на молоке																	
какао порошок	1,3	1,6															
молоко	150	170															
сахар	8	10															
Соль йодированная					21,63	28,44	15,95	20,45	32,10	39,35	344,90	436,20	2,50	2,80			
<b>Итого за полдник:</b>																	
<i>Ужин:</i>																	
Каша пшеничная молочная			1/130	1/180	5,87	7,05	6,71	7,95	22,30	29,50	170,00	210,00	1,70	1,80			99 алгоритм
крупка пшеничная	17	25															
молоко	130	140															
сахар	4	5															
масло сливочное	4	5															
Хлеб пшеничный	15	20	1/15	1/20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,40	9,80	35,00	47,00	0,80	1,40			120 алгоритм
Какао с молоком			1/150	1/180	3,72	4,30	3,15	3,65	13,80	18,00	100,00	126,00	1,60	1,80			89 алгоритм
какао порошок	1	1															
молоко	120	140															
сахар	8	12															
Кондитерское изд	20	40	1/20	1/40	1,50	3,00	1,96	3,92	14,90	29,80	83,00	167,00	0,00	0,00			120 алгоритм
Соль йодированная	1	1															
<b>Итого за ужин</b>					12,23	15,87	11,94	15,68	58,40	87,10	388,00	550,00	4,10	5,00			
<b>Итого за день</b>					72,16	86,63	52,48	64,88	212,90	275,55	1572,50	1987,80	54,50	65,10			

меню3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
Прием пищи	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли
<i>Завтрак:</i>															
Каша пшеничная молочная			1/120	1/170	5,57	6,74	5,41	6,70	24,00	28,40	160,00	198,00	1,60	1,80	384 сб рец
крупя пшеничная	18	23													
молоко	120	140													
сахар	4	5													
масло сливочное	3	4													
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,56	1,94	3,79	3,85	9,90	12,40	80,00	92,00	1,40	2,30	1 сб.реп.
хлеб пшеничный	20	25													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток на молоке			1/150	1/180	4,35	4,93	3,76	4,26	15,20	18,10	113,00	132,00	2,00	2,20	57 азбука питания
кофе цикорий	2,7	3													
молоко	150	170													
сахар	8	10													
<i>2-ой завтрак:</i>															
Фрукты свежие	100	100	1/00	1/100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	847 сб рец
<i>Итого за завтрак:</i>					11,88	14,01	13,36	15,21	58,90	68,70	400,00	469,00	15,00	16,30	
<i>Обед:</i>															
Суп с вермишелью			1/150	1/250	1,83	2,46	2,88	3,83	13,20	17,60	87,00	115,00	10,70	12,40	208 сб. рец.
картофель	70	80													
вермишель	6	10													
морковь	16	19													
лук	15	18													
масло сливочное	1,5	2													

7



## МЕНЮ

масло растительное	1,5	2													
вода	130	200													
<b>Запеканка из мяса птицы с творогом</b>			<b>1/65</b>	<b>1/100</b>	<b>13,30</b>	<b>19,05</b>	<b>18,62</b>	<b>25,60</b>	<b>2,60</b>	<b>3,70</b>	<b>187,00</b>	<b>216,00</b>	<b>2,40</b>	<b>3,20</b>	<b>674 сб. рец.</b>
мясо птицы	80	110													
творог	20	40													
морковь	13	17													
лук	8	10													
яйцо	6	9													
молоко	9	12													
масло растительное	3	3													
<b>Салат зимний</b>			<b>1/100</b>	<b>1/120</b>	<b>1,72</b>	<b>2,04</b>	<b>3,18</b>	<b>4,22</b>	<b>7,40</b>	<b>8,90</b>	<b>66,00</b>	<b>83,00</b>	<b>9,40</b>	<b>11,20</b>	<b>114 алгоритм</b>
картофель	17	20													
морковь	35	45													
лук	17	20													
соленый огурец	30	35													
зеленый горошек	30	35													
масло растительное	3,5	4													
<b>Напиток яблочно- лимонный</b>			<b>1/150</b>	<b>1/180</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>16,00</b>	<b>19,50</b>	<b>68,00</b>	<b>82,00</b>	<b>5,80</b>	<b>7,40</b>	<b>1008 сб. рец</b>
лимон	10	13													
яблоко	20	25													
сахар	12	15													
Хлеб пшеничный	20	30	<b>1/20</b>	<b>1/30</b>	<b>1,52</b>	<b>2,28</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>9,80</b>	<b>14,80</b>	<b>47,00</b>	<b>71,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>120 алгоритм</b>
Хлеб ржаной	28	35	<b>1/28</b>	<b>1/35</b>	<b>1,57</b>	<b>1,96</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>13,80</b>	<b>17,30</b>	<b>65,00</b>	<b>81,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>121 алгоритм</b>
<b>Итого за обед:</b>					<b>20,10</b>	<b>28,00</b>	<b>25,23</b>	<b>34,38</b>	<b>62,80</b>	<b>81,80</b>	<b>520,00</b>	<b>648,00</b>	<b>28,30</b>	<b>34,20</b>	
<b>Полдник:</b>															
<b>Картофельное пюре</b>			<b>1/95</b>	<b>1/120</b>	<b>2,41</b>	<b>2,97</b>	<b>3,23</b>	<b>4,16</b>	<b>14,90</b>	<b>17,40</b>	<b>95,00</b>	<b>119,00</b>	<b>15,60</b>	<b>19,70</b>	<b>694 сб. рец.</b>
картофель	117	147													
молоко	30	35													
масло сливочное	3	4													
Яйцо отварное	23	23	<b>1/20</b>	<b>1/20</b>	<b>2,54</b>	<b>2,54</b>	<b>2,30</b>	<b>2,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>31,00</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>424 сб. рец</b>
Хлеб пшеничный	25	35	<b>1/25</b>	<b>1/35</b>	<b>1,90</b>	<b>2,66</b>	<b>0,20</b>	<b>0,28</b>	<b>12,30</b>	<b>17,20</b>	<b>58,00</b>	<b>82,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>120 алгоритм</b>
Овощи порционные			<b>1/50</b>	<b>1/65</b>	<b>0,55</b>	<b>0,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>1,80</b>	<b>2,10</b>	<b>5,00</b>	<b>10,00</b>	<b>2,00</b>	<b>3,00</b>	<b>77 алгоритм</b>
огурцы маринованные	90	120													

Меню

Чай с сахаром			1/150	1/180	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	32,00	40,00	0,00	0,00	94 алгоритм
чай заварка	0,5	0,6													
сахар	8	10													
Кондитерское изделие		50		1/50	0,00	3,75	0,00	4,90	0,00	37,20	0,00	198,00	0,00	0,00	120 алгоритм
Соль йодированная	3	5													
<b>Итого за полдник</b>					7,40	12,58	5,78	11,70	37,10	84,00	221,00	480,00	17,60	22,70	
<i>Ужин:</i>															
Ватрушка с творогом			1/60	1/80	10,37	12,88	4,40	5,48	22,40	25,70	152,70	185,67	0,30	0,40	52 азб. Пит.
мука	25	32													
молоко	15	20													
яйцо	4	4													
сахар	2	3													
дрожжи	0,5	0,5													
масло сливочное	2	2,5													
для начинки:															
творог	30	40													
яйцо	2	2													
сахар	3	5													
масло растительное	1	1													
Молоко кипяченое	120	140	1/120	1/140	3,48	4,06	3,00	3,50	5,80	6,70	65,00	76,00	1,60	1,80	89 алгоритм
<b>Итого за ужин</b>					13,85	16,94	7,40	8,98	28,20	32,40	217,70	261,67	1,90	2,20	
<b>Итого за день</b>					53,23	71,53	51,77	70,27	187,00	266,90	1358,70	1858,67	62,80	75,40	

9

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин		№ рецептуры
					Б		Ж		У				С		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак:</i>															
Каша молочная «Дружба»			1/130	1/180	5,50	6,58	5,84	7,18	23,80	29,30	167,00	205,00	1,70	2,00	99 алгоритм
крупя рисовая	8	10													
крупя пшено	10	13													
молоко	130	150													
сахар	4	5													
масло сливочное	3	4													
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,56	1,94	3,79	3,85	9,90	12,40	80,00	92,00	1,40	2,30	1 сб.рец.
хлеб пшеничный	20	25													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром и лимоном			1/150	1/180	0,04	0,05	0,00	0,01	8,10	10,10	33,00	42,00	1,60	2,00	56 азб. пит.
чай заварка	0,5	0,6													
сахар	8	10													
лимон	5	6													
<i>2-ой завтрак</i>															
Сок фруктовый	120	120	1/120	1/120	0,24	0,24	0,00	0,00	10,30	10,30	45,60	45,60	0,10	0,10	437 кар. блюд
<i>Итого за завтрак:</i>					7,34	8,81	9,63	11,04	52,10	62,10	325,60	384,60	4,80	6,40	
<i>Обед:</i>															
Суп из овощей с фасолью			150/9	250/9	2,91	3,41	4,32	5,32	7,00	9,10	78,00	97,00	14,10	20,30	215 сб. рец.
мясо говядина	16	16													
капуста	20	30													
картофель	46	54													
морковь	12	18													

70

Меню

ук	9	14													
масло	23	36													
масло сливочное	1,5	2													
масло растительное	1,5	2													
ода	130	200													
ефтели мясные			60/50	70/50	9,47	10,82	9,58	10,61	5,30	6,60	145,00	165,00	1,40	1,70	618 сб.рец.
мясо говядина	50	57													
ук	12	14													
хлеб пшеничный	10	12													
яблоко	12	14													
масло растительное	2	2													
для соуса:															799 сб рец
метана	20	20													
оматная паста	10	10													
лука	7	7													
масло сливочное	2	2													
ода	50	50													
паша гречневая (рассыпчатая)			1/100	1/120	3,17	3,81	3,00	3,53	15,30	17,20	97,00	116,00	0,00	0,00	113 орг. Дет питания
рупа гречневая	25	30													
масло сливочное	3,5	4													
ода															
салат из маринованных гурцов с луком			1/40	1/60	0,36	0,53	2,04	3,07	1,10	1,60	25,00	37,00	2,30	3,50	116 алгоритм
гурцы маринованные	62	90													
ук	7	11													
масло растительное	2,5	3													
компот из сух/фр с липовником			1/150	1/180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00	0,30	0,30	867 сб рец
курага	4	5													
чернослив	4	5													
липовник	5	5													
сахар	10	12													
хлеб пшеничный	20	25	1/20	1/25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,80	12,30	47,00	58,00	0,00	0,00	120 алгоритм
хлеб ржаной	28	35	1/28	1/35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	0,00	0,00	121 алгоритм

меню

<i>Итого за обед:</i>			19,31	22,78	19,42	23,14	70,80	85,50	532,00	642,00	18,10	25,80			
<i>Полдник:</i>															
Пирожок печеный с яблоками			1/60	1/70	4,45	5,04	4,29	4,60	26,30	31,60	162,00	185,00	3,20	4,30	1052 сб. рец
мука/ на подпыл	30/1	32/2													
молоко	19	22													
яйцо	5	6													
сахар	1,5	2													
дрожжи	0,5	0,7													
масло сливочное	2	2													
для начинки:															
яблоки свежие	34	45													
сахар	2	3													
масло растительное	1	1													
Молоко кипяченое			1/150	1/160	4,35	4,64	3,75	4,00	7,20	7,70	81,00	86,00	2,00	2,10	89 алгоритм
молоко	150	160													
Соль йодированная	3	5													
<i>Итого за полдник</i>					8,80	9,68	8,04	8,60	33,50	39,30	243,00	271,00	5,20	6,40	
<i>Ужин:</i>															
Рулет с яйцом			1/95	1/100	11,69	14,80	16,28	17,57	6,00	6,70	154,00	179,00	0,60	0,70	616 сб. рец
мясо говядина	60	65													
Хлеб пшеничный	10	11													
молоко	15	16													
яйцо для фарша	30	30													
масло сливочное	2	2													
сметана	5	8													
масло растительное	1	1													
Макаронные отварные			1/55	1/75	2,77	3,87	2,50	2,99	20,70	24,70	104,00	125,00	0,00	0,00	414 сб. рец.
макаронные изд	20	30													
масло сливочное	3	3,5													
Салат из свеклы с зеленым горошком			1/35	1/50	0,65	0,89	2,05	3,06	2,90	4,10	25,00	33,00	3,50	4,90	155 орг. Дет. Пит.
свекла	29	42													
горошек зеленый	12	15													
лук	5	6													

МЕНЮ

масло растительное	2	3	1/20	1/30	1,14	1,52	0,12	0,16	7,40	9,80	35,00	47,00	0,00	0,00	120 алгоритм
Хлеб пшеничный	20	30	1/20	1/30	1,14	1,52	0,12	0,16	7,40	9,80	35,00	47,00	0,00	0,00	437 кар. блюд
Сок фруктовый	100	100	1/100	1/100	0,20	0,20	0,00	0,00	8,50	8,50	38,00	38,00	0,05	0,05	
Соль йодированная	1	1													
<i>Итого за ужин</i>					16,45	21,28	20,95	23,78	45,50	53,80	356,00	422,00	4,15	5,65	
<b>Итого за день</b>					51,90	62,55	58,04	66,56	201,60	240,70	1456,60	1719,60	32,25	44,25	

Меню

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Прием пищи	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак:</i>															
Каша овсяная молочная			1/120	1/180	5,66	6,91	6,48	8,08	21,80	27,50	166,00	208,00	1,70	2,00	96 алгоритм
крупя овсяная	17	23													
молоко	130	150													
сахар	4	5													
масло сливочное	3	4													
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,56	1,94	3,79	3,85	9,90	12,40	80,00	92,00	1,40	2,30	1 сб.рец.
хлеб пшеничный	20	25													
масло сливочное	5	5													
Какао на молоке			1/150	1/180	4,30	5,34	3,65	4,51	14,80	18,30	110,00	135,00	1,80	2,20	89 алгоритм
какао порошок	1,4	1,7													
молоко	140	170													
сахар	8	10													
<i>2-ой завтрак</i>															
Фрукты свежие	95	95	1/95	1/95	0,38	0,38	0,38	0,38	9,30	9,30	45,00	45,00	9,50	9,50	847 сб рец
<i>Итого за завтрак:</i>					11,90	14,57	14,30	16,82	55,80	67,50	401,00	480,00	14,40	16,00	
<i>Обед:</i>															
Суп рыбный с крупой			1/150	1/250	11,90	13,06	3,40	4,38	11,30	16,10	124,00	157,00	8,00	9,70	270 сб рец
рыба св/м	87	91													
крупя перловая	7	12													
картофель	45	55													
морковь	14	17													
лук	15	18													
масло сливочное	1,5	2													
масло растительное	1,5	2													

вода	130	200													
Жаркое по домашнему			1/130	1/150	14,44	15,71	14,00	16,45	21,50	24,30	266,00	309,00	25,80	30,60	890 сб. рец
мясо говядина	70	75													
картофель	170	200													
морковь	15	19													
лук	14	17													
томатная паста	5	6													
масло сливочное	2,5	3													
масло растительное	2	2,5													
вода															
Овощи порционные			1/50	1/60	0,55	0,58	0,05	0,06	1,80	1,95	5,00	8,00	2,00	2,50	77 алгоритм
помидоры маринованные	90	108													
Кисель из св/фруктов			1/150	1/180	0,16	0,19	0,13	0,15	20,90	23,40	87,00	97,00	4,20	5,00	886 сб рец
яблоки	30	36													
курага	5	5													
сахар	10	12													
крахмал	10	10													
Хлеб пшеничный	20	30	1/20	1/30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,80	14,80	47,00	71,00	0,00	0,00	120 алгоритм
Хлеб ржаной	28	35	1/28	1/35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	0,00	0,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>					30,14	33,78	18,05	21,67	79,10	97,85	594,00	723,00	40,00	47,80	
<i>Полдник:</i>															
Булочка домашняя			1/55	1/70	4,07	4,87	4,00	4,35	24,10	28,40	144,00	167,00	0,20	0,30	51 азбука питания
мука/ на подпыл	30/1	35/2													
молоко	16	20													
яйцо	4	5													
сахар	2	3													
дрожжи	0,6	0,9													
масло сливочное	2,5	2,5													
масло растительное	1	1													
Сыр порционный	6	10	1/6	1/10	1,39	2,32	1,77	2,95	0,00	0,00	22,00	36,00	0,00	0,00	42 сб. рец.
Кисломолочный продукт			1/150	1/170	4,35	4,93	3,75	4,25	7,20	8,20	81,00	92,00	2,00	2,20	89 алгоритм
кефир	150	170													
Соль йодированная	3	5													
<b>Итого за полдник:</b>					9,81	12,12	9,52	11,55	31,30	36,60	247,00	295,00	2,20	2,50	



<i>Ужин</i>															
Плов из птицы			1/90	1/140	9,54	14,33	10,53	16,99	23,60	28,40	198,00	296,00	1,00	1,80	645 сб. рец.
мясо птицы	30	50													
крупа рисовая	25	40													
лук репчатый	25	30													
морковь	20	25													
масло сливочное	2	3													
масло растительное	2	5													
Салат из соленых помидоров с луком			1/40	1/55	0,46	0,69	2,04	3,07	1,70	2,50	27,00	41,00	5,70	8,60	116 алгоритм
помидоры соленые	40	54													
лук	5	7													
масло растительное	2	3													
Хлеб пшеничный	20	25	1/20	1/25	1,14	1,52	0,12	0,16	7,40	9,80	35,00	47,00	0,00	0,00	120 алгоритм
Кисель из сух/фр			1/150	1/180	0,23	0,34	0,01	0,02	18,00	30,10	73,00	123,00	0,20	0,30	874 сб. рец.
курага	10	15													
сахар	10	15													
крахмал	7	8													
Соль йодированная	1	1													
<b>Итого за ужин</b>					11,37	16,88	12,70	20,24	50,70	70,80	333,00	507,00	6,90	10,70	
<b>Итого за день:</b>					63,22	77,35	54,57	70,28	216,90	272,75	1575,00	2005,00	63,50	77,00	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин		№ рецептуры
					Б		Ж		У				С		
Прием пищи	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак:</i>															
Каша гречневая сладкая			1/70	1/105	2,29	3,18	2,77	3,73	15,30	21,30	91,00	127,00	0,00	0,00	111 орг. Дет питания
крупя гречневая	18	30													
сахар	4	6													
масло сливочное	4,5	5													
Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	3,88	5,56	6,74	9,90	9,90	102,00	116,00	1,50	1,50	3 сб. рец.
хлеб пшеничный	20	25													
масло сливочное	5	5													
сыр	6	10													
Чай с сахаром			1/150	1/180	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	32,00	40,00	0,00	0,00	94 алгоритм
чай заварка	0,5	0,6													
сахар	8	10													
Фрукты свежие	100	100	1/00	1/100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	847 сб рец
<i>Итого за завтрак</i>					5,64	7,46	8,73	10,87	43,00	51,00	272,00	330,00	11,50	11,50	
<i>Обед:</i>															
Суп фасолевый			150/9	250/9	3,18	3,56	4,25	5,16	9,80	11,90	91,00	109,00	12,60	15,60	206 сб. рец.
картофель	70	80													
мясо говядина	15	15													
фасоль консервированная	23	30													
морковь	15	18													
лук	14	17													
томатная паста	3	5													
масло сливочное	1,5	2													
масло растительное	1,5	2													

пшеница	130	210													
Запеканка картофельная с мясом			1/130	1/158	12,41	13,89	13,01	15,05	21,80	27,80	262,00	290,00	26,10	30,40	626 сб. рен
мясо говядина	55	61													
картофель	190	220													
лук	17	20													
масло растительное	4	4,5													
крупа манная	2	4													
сметана	4	5													
Салат из квашеной капусты с маслом			1/40	1/60	0,45	0,68	2,04	3,06	1,60	2,40	27,00	40,00	5,80	8,70	28 азб. Пит.
квашеная капуста	36	54													
лук	5	7													
масло растительное	2,5	3													
Компот из сухофруктов			1/150	1/180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00	0,30	0,30	867 сб рен
курага	6	7													
чернослив	7	8													
сахар	10	12													
Хлеб пшеничный	20	30	1/20	1/30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,80	59,00	71,00	0,00	0,00	120 алгоритм
Хлеб ржаной	28	35	1/28	1/35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	0,00	0,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>					19,82	22,72	19,82	23,92	79,50	95,60	579,00	679,00	44,80	55,00	
<b>Полдник:</b>															
Булочка «Витьба»			1/60	1/70	4,19	4,99	4,10	4,46	25,30	31,60	149,00	176,00	0,20	0,20	321 дет/сад со всех сторон
мука/ на подпыл	30/1	35/2													
молоко	19	22													
яйцо	5	7													
сахар	4,5	6													
дрожжи	0,6	0,8													
масло сливочное	2	2													
масло растительное	1	1													
Кисломолочный продукт			1/150	1/170	4,35	4,93	3,75	4,25	6,00	6,80	80,00	90,00	1,10	1,20	89 алгоритм
ряженка	150	170													
Соль йодированная	3	5													

МЕНЮ

					8,84	9,92	7,88	8,71	31,30	38,40	229,00	266,00	1,30	1,40		
<b>Итого за полдник</b>																
<b>Ужин:</b>																
			1/60	1/65	8,09	8,40	2,98	3,55	1,92	2,40	67,20	75,55	2,37	2,93	<b>476 сб. рец.</b>	
Рыба тушеная																
рыба свежемор	65	70														
морковь	24	27														
лук	9	10														
томатная паста	5	6														
масло сливочное	2	3														
Пюре картофельное			1/120	1/150	2,94	3,46	3,43	3,63	17,20	20,50	112,00	127,00	19,50	23,00	<b>694 сб. рец.</b>	
картофель	146	170														
молоко	35	40														
масло сливочное	3	4														
Хлеб ржаной	30	35	1/30	1/35	0,84	1,12	0,17	0,22	7,40	9,90	35,00	46,00	0,00	0,00	<b>121 алгоритм</b>	
Салат из соленых огурцов с луком			1/40	1/55	0,46	0,69	2,04	3,07	1,70	2,50	27,00	41,00	5,70	8,60	<b>116 алгоритм</b>	
огурцы соленые	40	54														
лук	5	7														
масло растительное	2	3														
Компот из свежих фруктов			1/150	1/180	0,16	0,20	0,16	0,20	11,90	18,40	51,00	76,00	4,00	4,60	<b>90 алгоритм</b>	
фрукты свежие	35	40														
сахар	10	15														
Соль йодированная	1	1														
<b>Итого за ужин</b>					12,49	13,87	8,78	10,67	40,12	53,70	292,20	365,55	31,57	39,13		
<b>Итого за день</b>					46,49	53,97	45,18	54,17	193,92	238,70	1372,20	1640,55	89,17	#####		

на территории  
 деликатерии  
 зон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

именование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамины С		№ рецептуры
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
Прием пищи	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак:</i>															
ша рисовая молочная			1/130	1/180	4,84	5,99	5,58	6,88	21,40	29,30	156,00	204,00	1,70	2,00	98 алгоритм
упа рисовая	15	23													
локо	130	150													
сар	4	5													
сло сливочное	3	4													
еб пшеничный с лом			20/5	25/5	1,56	1,94	3,79	3,85	9,90	12,40	80,00	92,00	1,40	2,30	1 сб.рец.
эб пшеничный	20	25													
сло сливочное	5	5													
фейный напиток			1/150	1/180	4,35	4,93	3,76	4,26	15,20	18,10	113,00	132,00	2,00	2,20	57 азбука питания
ре цикорий	2,6	3													
локо	150	170													
сар	8	10													
<i>2-ой завтрак</i>															
к фруктовый	120	120	1/120	1/120	0,24	0,24	0,00	0,00	10,30	10,30	45,60	45,60	0,10	0,10	437 кар. блюд
<i>пого за завтрак:</i>					10,99	13,10	13,13	14,99	56,80	70,10	394,60	473,60	5,20	6,60	
<i>Обед:</i>															
эсольник домашний			150/9	250/9	5,58	11,06	3,51	7,63	17,60	20,90	125,00	197,00	36,00	49,00	196 сб. рец.
со говядина	16	16													
этофель	69	80													
густа	16	25													
рковь	15	17													
к	14	16													
рцы соленые	10	17													
етана	10	12													

## МЕНЮ

масло сливочное	1,5	2														
масло растительное	1,5	2														
Котлета рыбная			70/30	80/30	0,72	1,05	2,05	3,08	3,40	5,00	35,00	52,00	4,10	6,00	510 сб рец	
рыба св/м	106	110														
лук	11	12														
хлеб пшеничный	10	13														
масло растительное	2	2													759 сб. рец	
для соуса:																
морковь	4	4														
лук	4	4														
томатная паста	4	4														
мука пшеничная	3	3														
масло растительное	2	2														
Макароны отварные с маслом			1/65	1/80	2,62	3,67	2,50	2,99	18,70	26,70	104,00	141,00	0,00	0,00	414 сб. рец	
макаронные изделия	25	35														
масло сливочное	3,5	4														
Винегрет овощной			1/50	1/75	0,65	0,87	2,56	3,08	2,90	3,80	38,00	47,00	3,70	4,90	113 алгоритм	
свекла	17	23														
морковь	13	18														
соленый огурец	13	18														
фасоль консервированная	17	23														
лук	7	10														
масло растительное	2,5	3														
Напиток яблочно-лимонный			1/150	1/180	0,16	0,21	0,08	0,10	16,00	19,50	68,00	82,00	5,80	7,40	1008 сб. рец	
лимоны	10	13														
яблоки	20	25														
сахар	12	15														
Хлеб пшеничный	20	25	1/20	1/25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,80	12,30	47,00	58,00	0,00	0,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	1/28	1/35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	0,00	0,00	121 алгоритм	
<b>Итого за обед:</b>					12,82	20,72	11,17	17,47	82,20	105,50	482,00	658,00	49,60	67,30		
<b>Полдник:</b>																
Пирожки с творогом			1/60	1/70	16,79	20,72	10,41	12,44	21,20	30,30	214,00	257,00	3,40	4,00	1052 сб рец	

МЕНЮ 7

мука/ на подпыл	30/1	32/2														
молоко	19	22														
яйцо	3	4														
сахар	2	2														
дрожжи	0,6	0,8														
масло сливочное	2	2														
творог	23	25														
сахар	2	3														
масло растительное	1	1														
Молоко кипяченое			1/150	1/160	4,35	4,64	3,75	4,00	7,20	7,70	81,00	86,00	2,00	2,10	57 азб.пит.	
молоко	150	160														
Соль йодированная	3	5														
<b>Итого за полдник</b>					21,14	25,36	14,16	16,44	28,40	38,00	295,00	343,00	5,40	6,10		
<i>Ужин:</i>																
Каша овсяная молочная			1/130	1/170	5,57	7,97	5,77	7,53	20,80	28,40	160,00	207,00	1,60	2,10	384 сб. рец.	
крупа овсяная	18	25														
молоко	120	140														
сахар	4	5														
масло сливочное	3	4														
Хлеб пшеничный	20	25	1/20	1/25	1,14	1,52	0,12	0,16	7,40	9,80	35,00	47,00	0,00	0,00	120 алгоритм	
Сыр порционный	6	6	1/6	1/6	1,39	1,39	1,77	1,77	0,00	0,00	22,00	22,00	0,00	0,00	42 сб. рец.	
Чай с сахаром			1/150	1/180	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	32,00	40,00	0,00	0,00	56 азб. пит.	
чай заварка	0,5	0,5														
сахар	8	10														
Соль йодированная	1	1														
<b>Итого за ужин</b>					8,10	10,88	7,66	9,46	36,20	48,20	249,00	316,00	1,60	2,10		
<b>Итого за день</b>					53,05	70,06	46,12	58,36	203,60	261,80	1420,60	1790,60	61,80	82,10		

День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин С		№ рецептуры	
	ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Прием пищи																
<i>Завтрак:</i>																
Каша пшениная молочная			1/140	1/180	5,86	7,03	6,02	7,41	24,20	29,50	168,00	206,00	1,70	2,00	98 алгоритм	
крупа пшено	18	23														
молоко	130	150														
сахар	4	5														
масло сливочное	3	4														
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,56	1,94	3,79	3,85	9,90	12,40	80,00	92,00	1,40	2,30	1 сб.реп.	
хлеб пшеничный	20	25														
масло сливочное	5	5														
Чай с сахаром и лимоном			1/150	1/180	0,04	0,05	0,00	0,01	8,10	10,10	33,00	42,00	1,60	2,00	56 азб. пит.	
чай заварка	0,5	0,6														
сахар	8	10														
лимон	5	6														
<i>2-ой завтрак</i>																
Фрукты свежие	100	100	1/00	1/100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	847 сб реп	
<i>Итого за завтрак:</i>					7,86	9,42	10,21	11,67	52,00	61,80	328,00	387,00	14,70	16,30		
<i>Обед:</i>																
Суп куриный с гречневой крупой			1/150	1/250	4,77	11,09	5,42	10,67	12,00	16,90	116,00	208,00	9,80	12,70	12 д/сад со всех сторон	
мясо птицы	17	50														
крупы гречневая	7	12														
картофель	62	77														
	15	18														



масло сливочное	1,5	2													
масло растительное	1,5	2													
бульон	130	210													
Рагу из птицы			1/120	1/140	11,58	14,38	14,56	17,58	15,50	19,50	177,30	217,00	20,30	25,30	642 сб рец
мясо птицы	73	90													
картофель	110	130													
морковь	32	37													
лук	22	27													
зеленый лук	5	6													
чеснок	1	1,2													
сметана 20%	5	5,5													
сметана 10%			1/50	1/60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,70	1,00	5,00	8,00	2,00	3,00	77 алгоритм
сметана 15%	90	108													
Кнели из курицы			1/150	1/180	0,32	0,36	0,01	0,02	26,10	29,20	107,00	120,00	0,30	0,30	874 сб рец
курага	13	15													
сахар	10	12													
крахмал	10	10													
Хлеб пшеничный	20	30	1/20	1/30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,80	14,80	47,00	71,00	0,00	0,00	120 алгоритм
Хлеб ржаной	28	35	1/28	1/35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	0,00	0,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>					20,08	30,55	20,50	28,96	77,90	98,70	517,30	705,00	32,40	41,30	
<b>Полдник:</b>															
Омлет натуральный			1/70	1/90	6,24	8,08	7,04	8,70	2,00	2,60	96,00	121,00	0,50	0,60	438 сб. рец
яйца	47	60													
молоко	36	46													
масло сливочное	2	2													
Икра кабачковая			1/50	1/65	0,95	1,34	4,45	5,79	3,90	6,00	48,00	77,00	3,50	4,60	50 сб рец
икра кабачковая консервированная	53	68													
Хлеб пшеничный	25	35	1/25	1/35	1,90	2,66	0,20	0,28	12,30	17,20	58,00	82,00	0,00	0,00	120 алгоритм
Сок фруктовый	150	150	1/150	1/150	0,30	0,30	0,00	0,00	11,82	11,82	51,60	51,60	0,20	0,20	437 кар. блюдо
Кондитерское изделие	25	50	1/25	1/50	1,88	3,75	2,45	4,90	22,60	37,20	104,00	198,00	0,00	0,00	120 алгоритм
Соль йодированная	3	5													
<b>Итого за полдник</b>					11,27	16,13	14,14	19,67	52,62	74,82	357,60	529,60	4,20	5,40	
<b>Ужин:</b>															

меню8

Оладьи с творогом со сгущенным молоком			70/20	80/30	7,67	9,31	5,96	7,79	38,60	43,80	218,00	254,00	0,40	0,50	1049 сб. рец.
мука пшеничная	20	23													
творог	30	40													
молоко	34	36													
яйцо	8	8													
сахар	3	5													
дрожжи	0,5	0,5													
масло растительное	3	4													
молоко сгущенное	20	30													
Молочный продукт			1/120	1/140	3,48	4,06	3,00	3,50	4,80	5,60	64,00	74,00	0,80	1,00	57 азб. пит.
кефир, ряженка	120	140													
Фрукты свежие	85	90	1/85	1/90	0,34	0,36	0,34	0,36	8,30	8,80	40,00	42,00	8,50	9,00	847 сб. рец.
Соль йодированная	1	1													
<b>Итого за ужин</b>					11,49	13,73	9,30	11,65	51,70	58,20	322,00	370,00	9,70	10,50	
<b>Итого за день</b>					50,70	69,83	54,15	71,95	234,22	293,52	1524,90	1991,60	61,00	73,50	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин		№ рецептуры
					Б		Ж		У				С		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Прием пищи</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Каша пшеничная молочная			1/120	1/170	5,57	6,74	5,41	6,70	24,00	28,40	160,00	198,00	1,60	1,80	97 алгоритм
крупя пшеничная	18	23													
молоко	120	140													
сахар	4	5													
масло сливочное	3	4													
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,56	1,94	3,79	3,85	9,90	12,40	80,00	92,00	1,40	2,30	1 сб.рец.
хлеб пшеничный	20	25													
масло сливочное	5	5													
Какао на молоке			1/150	1/180	4,38	5,34	3,70	4,51	14,80	18,30	111,00	135,00	1,80	2,20	89 алгоритм
какао порошок	1,3	1,7													
молоко	140	170													
сахар	8	10													
<b>2-ой завтрак</b>															
Сок фруктовый	120	120	1/120	1/120	0,24	0,24	0,00	0,00	10,30	10,30	45,60	45,60	0,10	0,10	437 кар. блюд
<b>Итого за завтрак:</b>					11,75	14,26	12,90	15,06	59,00	69,40	396,60	470,60	4,90	6,40	
<b>Обед:</b>															
Борщ со сметаной			150/10	250/11	2,19	2,94	4,47	5,62	12,10	16,20	97,00	126,00	20,80	29,00	170 сб рец
картофель	62	75													
капуста квашеная	20	30													
свекла	30	50													
морковь	15	20													
лук	14	16													
томатная паста	3	5													
чеснок	1	1,2													



меню9

Запеканка творожная со сгущенкой			100/20	130/30	19,31	24,36	11,40	14,42	22,60	34,80	234,20	312,60	0,50	0,80	498 дет/сад со всех сторон
творог	99	117													
крупа манная	4	6													
сахар	4	6													
яйцо	3	5													
масло сливочное	3,5	4													
крупа манная	2	4													
сметана	4	6													
молоко сгущенное	20	30													
Чай с сахаром			1/150	1/180	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	32,00	40,00	0,00	0,00	94 алгоритм
чай заварка	0,5	0,6													
сахар	8	10													
Соль йодированная	3	5													
<b>Итого за полдник</b>					19,31	24,36	11,40	14,42	30,60	44,80	266,20	352,60	0,50	0,80	
<i>Ужин:</i>															
Котлета домашняя			1/50	1/60	10,36	11,35	14,00	15,81	6,00	6,30	174,00	193,00	3,20	3,60	611 сб. рец
мясо говядина	50	55													
лук	5	6													
молоко	9	10													
хлеб пшеничный	9	12													
масло растительное	2	2													
Бекла тушеная			1/90	1/110	1,35	2,27	3,53	3,58	7,30	12,30	68,00	92,00	9,70	16,40	171 сб. рец.
бекла	115	141													
лук	10	12													
томат-паста	6	10													
масло сливочное	4	6													
Хлеб ржаной	20	30	1/20	1/30	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	0,00	0,00	121 алгоритм
Компот из сухофруктов			1/150	1/180	0,22	0,36	0,01	0,02	15,90	23,80	65,00	98,00	0,20	0,30	92 алгоритм
курага	5	8													
чернослив	5	7													
сахар	10	15													
Соль йодированная	1	1													
<b>того за ужин</b>					13,50	15,94	17,85	19,80	43,00	59,70	372,00	464,00	13,10	20,30	
<b>того за день</b>					66,36	81,91	68,86	82,06	219,70	280,60	1702,80	2111,20	51,90	73,30	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года/3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность		Витамин		№ рецептур
					Б		Ж		У		ккал		С		
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Прием пищи</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Вермишель отварная в молоке			1/120	1/160	4,78	6,32	5,54	7,10	16,60	23,30	136,00	183,00	1,70	2,10	99 азб. П
макаронные изделия	9	15													
молоко	130	140													
сахар	4	5													
масло сливочное	3	4													
Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,56	1,94	3,79	3,85	9,90	12,40	80,00	92,00	1,40	2,30	1 сб. р
хлеб пшеничный	20	25													
масло сливочное	5	5							8,00	10,00	32,00	40,00	0,00	0,00	94 алго
Чай с сахаром			1/150	1/180	0,00	0,00	0,00	0,00							
чай заварка	0,5	0,8													
сахар	8	10													
<b>2-ой завтрак</b>															
Фрукты свежие	100	100	1/100	1/100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	847 сб
<b>Итого за завтрак:</b>					6,74	8,66	9,73	11,35	44,30	55,50	295,00	362,00	13,10	14,40	
<b>Обед:</b>															
Суп с зеленым горошком и яйцом			150/9	250/9	4,22	4,80	4,84	5,81	8,90	10,90	96,00	115,00	10,60	13,10	59 алг
картофель	60	74													
мясо говядина	15	15													
морковь	16	19													
лук	16	19													
зеленый горошек	15	22													
яйца	10	12													



меню10

кофе цикорий	2,7	3														
молоко	140	170														
сахар	8	10														
Кондитерское изделие	25	50	1/25	1/50	1,88	3,75	2,45	4,90	22,60	37,20	104,00	198,00	0,00	0,00	120 алгоритм	
Соль йодированная	3	5														
<b>Итого за полдник</b>					10,97	14,81	11,51	15,98	57,00	81,50	358,00	514,00	3,50	4,20		
<i>Ужин:</i>																
Картофельные ватрушки с фаршем			1/90	1/110	5,97	8,21	7,62	12,22	16,50	18,30	156,00	178,00	18,10	20,50	351 сб. рец	
картофель	108	120														
яйцо	3	3														
мука пшеничная для фарша	3	3														
мясо птицы	20	30														
лук	45	53														
масло растительное	3	5														
сметана	3	7														
сыр	4	4														
Овощи порционные			1/30	1/35	0,24	0,28	0,03	0,04	0,50	0,60	3,00	4,00	1,50	1,80	71 орг. Дет. Пит	
огурцы марин-ные	53	63														
Хлеб пшеничный	20	30	1/20	1/30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,80	14,80	47,00	71,00	0,00	0,00	120 алгоритм	
Сок фруктовый	100	100	1/100	1/100	0,20	0,20	0,00	0,00	8,50	8,50	38,00	38,00	0,05	0,05	437 кар. блюд	
Соль йодированная	1	1														
<b>Итого за ужин</b>					7,93	10,97	7,81	12,50	35,30	42,20	244,00	291,00	19,65	22,35		
<b>Итого за день</b>					48,05	60,64	44,30	58,98	209,70	268,05	1402,00	1783,00	70,05	80,35		
<b>Итого за 10 дней</b>					560,17	700,05	529,60	659,85	2069,79	2634,57	14828,90	18651,62	677,77	828,73		
<b>Среднее за 10 дней</b>					56,02	70,01	52,96	65,99	206,98	263,46	1482,89	1865,16	67,78	82,87		
<b>Б.Ж.У в % от ККАЛ</b>					15,0%	15,0%	32,0%	32,0%	56,0%	56,0%	95,00%	95,00%				

Примечание:

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

а также: