Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 17 города Лабинска муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОБУ детский сад № 17
города Лабинска
_____ О.Н. Аваргина
Приказ № 78 от «01» июля 2021 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для возрастных категорий от 1 года до 3-х лет и 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:	**Яйцо вареное**	**40**	**40**	**40**	**40**	**2,08**	**2,08**	**2,60**	**2,60**	**0,21**	**0,21**	**43,00**	**,43,00**	77 рецептура
	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	45											
	масло сливочное	3	5											
	сыр	14	18											
	зеленый горошек			**40**	**60**	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.
	зеленый горошек	40	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			**20/5**	**25/5**	1,6	2,4	4,6	4,6	9,9	14,9	87	111	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0	0	0	0	12	13,33	48	53,33	56 азб. пит.
	чай заварка	0,45	0,55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
второй завтрак:	**Сок фруктовый**	120		**120**		0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	60	60	437 кар. блюд
	напиток витаминизированный		185		**185**									
итого за завтрак:						9,47	13,17	12,87	17,46	57,81	79,19	418,86	476,81	
обед:	**Суп крестьянский**			**150**	**200**	1,8	2,6	4,7	6	13,8	17	128,1	154	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											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	мясо	15	16											
	вода	130	150											
	Плов с мясом			**160**	**180**	13,08	18,4	19,17	26,58	27,43	39,7	185	302,35	88 алгоритм
	мясо	75	85											

	рис	30	40											
	морковь	12	15											
	лук	10	12											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	75											
	салат из соленых помидоров с луком			**40**	**60**	1,11	1,48	2,32	2,47	4,3	5,7	41	48	32 азб.пит.
	помидоры соленые	35	55											
обед:	лук	10	13											
	масло растительное	2	2											
	Компот из сухофруктов			**150**	**180**	0,2	0,4	0	0	17,7	20,4	64,8	80,5	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	9,8	13,3	47	63	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1,57	1,96	0,31	0,39	13,8	17,3	65	81	121 алгоритм
итого за обед:						19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,4	530,9	728,85	
	Булочка "Витьба"			**60**	**70**	6	7	5,2	7,82	29,12	32,6	174	202	134 азб. пит.
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
полдник:	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	6,2	7,2	70	81	89 алгоритм
итого за полдник:						9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,8	244	283	
Итого за день:						38,52	51,41	47,98	64,69	179,96	232,39	1193,76	1488,66	

Прием пищи Неделя 1 День 2	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 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	12	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											
	мясо	25	30											
	яйцо	3	3											
	вода	130	150											
	масло растительное	3	4											
	Тефтели из печени с рисом			**60**	**80**	12,06	16,08	4,14	5,52	1,68	2,24	91,80	122,40	52 рецептура
	Рис	12	18											
	субпродукты	85	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											
обед:	**салат из свежей капусты**			**40**	**60**	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	155 орг. дет. пит.
	капуста свежая	44	59											
	лук	5	7											
	морковь	5	7											
	масло растительное	2	3											
	Компот из свежих фруктов													
	фрукты свежие	35	45	**150**	**180**	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27											
	Хлеб ржаной	28	35	**20**	**27**	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
				28	**35**	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:	**Пудинг творожный со сметаной**					23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40	
	творог	65	95	**110/20**	**130/20**	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60	59 рец.бл.
	рис		7											
	яйцо	10	10											
	молоко	10	20											
полдник:	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:	Соль йодированная					19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60	
			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											
	икра кабачковая	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											
	вода	130	180											
	Фрикадельки 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	10	20											
	лук	5	5											
	яйцо	6	6											
	Вода или молоко	11	14											
	Хлеб пшеничный	11	14											
	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.
	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	25											
	лук	10	25											
	томат-паста	10	12											
обед:	зеленый горошек	14	21											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	3	4											
	Компот из свежих фруктов													
	фрукты свежие	35	45	**150**	**180**	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27											
	Хлеб ржаной	28	35	**20**	**27**	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм
				28	**35**	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм
итого за обед:	**Каша гречневая молочная**					30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03	
	крупа гречневая	12	17	**150**	**200**	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42	679 сб. рец.
	молоко	130	150											
	вода	20	50											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
полдник:	**Хлеб пшеничный**	15	20											
	Какао на молоке			**15**	**20**	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алгоритм
	какао порошок	1,2	1,5	**180**	**200**	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм
	молоко	130	150											
	вода	50	50											
	сахар	5	6											
итого за полдник:	Соль йодированная					9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53	
		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 Неделя 1 День 4	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 манная молочная**			**150**	**200**	3,50	6,64	6,20	8,15	25,30	29,80	166,00	221,00	97 алгоритм
	крупа манная	12	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	185	**120**	**185**	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											
	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	30	40											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	70											
	салат из свеклы			**40**	**60**	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	116 азб. пит.
	свекла	55	72											
	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	10	15											
	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	6	8											
	пшено	6	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 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											
	томат	5	6											
	сметана	10	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:													
	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											
обед:	**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 соленые	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	
	Запеканка творожная со сгущенным молоком			**120\20**	**130/20**	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00	258,00	42 азб. пит.
	творог	65	95											
	крупа манная	5	7											
	яйцо	10	10											
	сахар	4	5											
полдник:	молоко	10	20											
	масло сливочное	1	2											
	сгущенное молоко	20	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											
	напиток витаминизированный		185		**185**									
второй завтрак:	**Сок фруктовый**	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 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											
	томат паста	5	6											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	2											
	сметана	10	12											
	вода	130	150											
	Тефтели из печени с рисом			**60**	**80**	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00	102,10	130,21	50 рецептура
	рис	12	18											
	субпродукты	85	95											
	мука пшеничная	2	2											
	морковь	13	17											
	лук	13	17											

	Яйцо	20	22											
	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	30	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.
обед:	огурцы или помидоры соленые	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
						15,72	21,50	12,74	16,28	100,00	126,90	516,90	646,16	
итого за обед:	**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											
полдник:	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
						8,77	10,08	8,63	10,55	28,40	33,40	215,00	270,00	
итого за полдник:	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	12	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											
	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	15	18											
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	вода	20	20											
	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:						#######	######	#####	#####	######	#######	#######	#######	
полдник:	**Сырники из творога со сгущенным молоком**			**110/20**	**120\20**	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,35	182,10	239,20	463 сб. рец.
	творог	95	110											
	мука пшеничная	13	15											
	яйцо	5	5											
	сахар	4	5											
	масло растительное	2	2											
	сгущенное молоко	20	20											
	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:						#######	######	#####	#####	######	#######	#######	#######	

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	12	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											
	томат-паста	5	7											
	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											
	масло растительное	3	4											
	пюре картофельное			**120**	**150**	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63	113 рецептура

	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 квашеной капусты с огурцом			**40**	**60**	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	116 азб. пит.
обед:	огурцы соленые	17	27											
	капуста квашеная	25	36											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	кисель 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											
	крахмал	10	15											
	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**	**30**	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	
	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
полдник:	огурцы или помидоры соленые	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	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
Неделя 2						Белки		Жиры		Углеводы				
День 9		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	12	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**	120	185	**120**	**185**	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:													
	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	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											

обед:	**Икра свекольная (или баклажанная, или 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											
	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											
	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	
полдник:	**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											
	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 за полдник:						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	
	Яйцо вареное	**40**	**40**	**40**	**40**	**2,08**	**2,08**	**2,60**	**2,60**	**0,21**	**0,21**	**43,00**	**43,00**	**77 рецептура**
завтрак:	**Каша рисовая молочная**			**150**	**200**	5,51	6	5,84	7,44	19,9	26,8	175	214	122 рец.бл.
	рис	12	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	9,9	12,4	102	128	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	99,6	101,11	89 алгоритм
	какао порошок	1,2	1,5											
	молоко	130	150											
	сахар	5	6											
	вода	50	50											
второй завтрак:	**Сок фруктовый**	120	185	**120**	**185**	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	55,7	66,22	442,06	508,57	
обед:	**Суп рыбный**			**150**	**200**	12,85	13,56	2,37	6,44	17,5	19,2	131	140	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											
	масло сливочное	2	2											
	вода	130	180											
	Биточки мясные, запеченные в соусе томатном			**50/10**	**60/20**	10,36	11,35	13	15,81	6	6,3	174	203	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											
	капуста тушеная			**110**	**150**	3,86	3,95	4,2	4,43	22,32	24,8	144	147	694 сб. рец.
	капуста	140	206											
	масло растительное	4	6											
	томат-паста	-	5											
	морковь	7	10											
	лук	9	13											
	Компот из сухофруктов			**150**	**180**	0,2	0,2	0	0	17,7	20,4	64,8	80,5	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	9,8	13,3	47	63	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	**28**	**35**	1,57	1,96	0,31	0,39	13,8	17,3	65	81	121 алгоритм
итого за обед:						######	######	######	######	#######	#######	########	########	
полдник:	**Кондитерское изделие**	50	70	**50**	**70**	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,3	167,8	120 алгоритм
	Чай с сахаром			**180**	**200**	0	0	0	0	12	13,33	48	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	10,3	48	49	847 сб. рец.
итого за полдник:						6,66	8,4	7,09	9,43	59,65	64,62	210,3	270,13	
	Соль йодированная	2,25	3,75	**2,25**	**3,75**									
Итого за день:						######	######	######	######	#######	#######	########	########	
Среднее значение за период:						44,795	57,754	44,165	56,060	170,915	211,646	1196,017	1466,398	