

Утверждаю: заведующий МДОУ № 33

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 94F567B5B11347F1B35CB0704475099B7E604F2F  
Владелец: **Козлова Алла Викторовна**  
Действителен: с 14.12.2021 по 14.12.2022

# *МЕНЮ*

**Диетическое (без молока)**

**лето-осень**

**МДОУ детский сад № 33**

**Муниципального образования городской округ  
г-к Сочи Краснодарского края**

День: понедельник  
Неделя: первая

Возрастная категория: 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	
<b>Завтрак:</b>															
Картофель отварной			1/135		2,72		3,84		22,30		133,90		27,00	296 сб.рец.	
картофель молодой до 01.09	169														
картофель с 01.09 по 31.10	180														
масло сливочное	4													151	
Салат из свежей капусты с морковью			1/60		0,99		2,05		2,94		34,98		22,10	орг.дет.пит.	
капуста свежая	60														
морковь	12														
масло растительное	2														
Хлеб ржаной с маслом и сыром			30/5/10		4,12		7,06		14,98		136,91		0,00	3 сб.рец.	
хлеб ржаной	30														
масло сливочное	5														
сыр	10														
Чай с сахаром			1/180		0,00		0,00		12,00		48,00		0,00	56 азб. пит.	
чай заварка	0,8														
сахар	12														
<b>2-ой завтрак:</b>															
Сок фруктовый	100		1/100		0,50		0,10		10,10		60,00		0,00	437 кар. блюд	
<b>Итого за завтрак</b>					<b>8,33</b>		<b>13,05</b>		<b>62,32</b>		<b>413,79</b>		<b>49,10</b>		
<b>Обед:</b>															
Суп фасолевый на мясном бульоне			250/12/12		6,49		4,76		16,94		142,46		14,30	206 сб.рец.	
мясо говядина	20														
картофель молодой до 01.09	78														
картофель с 01.09 по 31.10	83														
фасоль консервированная	38														
морковь	15														
лук	15														
масло сливочное	2														
масло растительное	1														
сметана	12														
вода	180														
Плов с мясом			1/180		18,40		26,58		39,70		302,35		2,30	88 алгоритм	
мясо говядина	74														
крупа рисовая	37														
морковь	22														
лук	17														
масло сливочное	3														
масло растительное	3														
Салат из свежих огурцов с луком			1/65		0,57		2,05		2,16		29,65		6,60	55 сб.рец.	
огурцы свежие	60														
лук	11														
масло растительное	2														
Компот из сухофруктов			1/180		0,20		0,00		20,40		80,50		0,00	92 алгоритм	
сухофрукты	16														
сахар	12														
Хлеб ржаной	70		1/70		3,29		0,49		34,86		149,80		0,00	121 алгоритм	
<b>Итого за обед:</b>					<b>28,95</b>		<b>33,88</b>		<b>114,06</b>		<b>704,76</b>		<b>23,20</b>		
<b>Полдник:</b>															
Яблоки печеные			1/110		0,45		0,45		31,10		132,90		11,30	4 кар.рас.	
яблоки свежие	128														
сахар	20														
Кисломолочный продукт кефир/ряженка	180		1/180		5,22		4,50		8,20		95,40		2,20	89 алгоритм	
Хлеб ржаной с маслом			1/30/5		2,33		4,54		14,84		107,40		0,00	1 сб.рец.	
хлеб ржаной	30														
масло сливочное	5														
Соль йодированная	5														
<b>Итого за полдник</b>					<b>8,00</b>		<b>9,49</b>		<b>54,14</b>		<b>335,70</b>		<b>13,50</b>		
<b>Итого за день</b>					<b>45,28</b>		<b>56,42</b>		<b>230,52</b>		<b>1454,25</b>		<b>85,80</b>		

День:вторник  
Неделя:первая

Возрастная категория: 3 года-7 лет

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамины		№ рецептуры
					Б		Ж		У				С		
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
<b>Завтрак:</b>															
Каша геркулесовая			1/150		3,83		6,02		23,93		165,30		0,00	384 сб.рец.	
крупя геркулесовая	31														
сахар	5														
масло сливочное	2														
вода	130														
Хлеб ржаной с маслом и сыром			30/5/15		5,28		8,54		14,98		155,11		0,00	3 сб.рец.	
хлеб ржаной	30														
масло сливочное	5														
сыр	15														
Компот из сухофруктов			1/180		0,20		0,00		20,40		80,50		0,00	92 алгоритм	
сухофрукты	16														
сахар	12														
вода	180														
<b>2-ой завтрак:</b>															
Фрукты свежие	105		1/105		0,42		0,42		10,30		49,00		10,50	847 сб. рец.	
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>9,73</b>		<b>14,98</b>		<b>69,61</b>		<b>449,91</b>		<b>10,50</b>		
<b>Обед:</b>															
Суп картофельный на мясном бульоне			250/20		5,84		8,40		10,90		132,56		11,25	200 сб.рец.	
мясо говядины	35														
картофель молодой до 01.09	61														
картофель с 01.09 по 31.10	55														
морковь	15														
лук	15														
масло растительное	3														
вода	180														
Рыба припущенная			1/90		12,44		5,70		4,67		119,74		3,52	476 сб.рец.	
рыба свм минтай	102														
морковь	44														
лук	17														
масло растительное	5														
Картофельное пюре			1/160		2,40		4,60		19,43		129,03		23,80	694 сб. рец.	
картофель молодой до 01.09	149														
картофель с 01.09 по 31.10	158														
картофельный отвар	46														
масло сливочное	5		1/60		0,48		0,06		1,50		8,00		6,00	42 орг. дет. пит.	
Овощи порционные	83														
огурцы															
Компот из свежих фруктов			1/180		0,18		0,18		14,40		61,00		4,50	90 алгоритм	
фрукты свежие	41														
сахар	12														
Хлеб ржаной	70		1/70		3,29		0,49		34,86		149,80		0,00	121 алгоритм	
<b>Итого за обед:</b>					<b>24,63</b>		<b>19,43</b>		<b>85,76</b>		<b>600,13</b>		<b>49,07</b>		
<b>Полдник:</b>															
Вареники ленивые со сметанным соусом			120/30		14,90		14,39		21,84		277,05		0,00	68 кар. Блюда	
творог	118														
манка	17														
сахар	4														
масло сливочное	3														
соус															
сметана	13														
сахар	3														
вода	20														
Кисломолочный продукт			1/180		5,22		4,50		8,20		95,40		2,20	89 алгоритм	
кефир/ряженка	180														
Соль йодированная	5														
<b>Итого за полдник:</b>					<b>20,12</b>		<b>18,89</b>		<b>30,04</b>		<b>372,45</b>		<b>2,20</b>		
<b>Итого за день</b>					<b>54,48</b>		<b>53,30</b>		<b>185,41</b>		<b>1422,49</b>		<b>81,77</b>		

День: среда  
Неделя: первая

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				ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>Завтрак:</b>															
Мясо тушеное в соусе			1/80/30		13,14		12,92		2,50			179,00		3,30	84 алгоритм
мясо говядина		110													
морковь		17													
лук		15													
масло растительное		2													
вода		40													
Каша гречневая (гарнир)			1/100		5,82		4,82		26,33			171,90		0,00	318 сб.рец.
крупя гречневая		46													
масло сливочное		4													
вода		70													
Хлеб ржаной с маслом и сыром			30/5/10		4,12		7,06		14,98			136,91		0,00	3 сб.рец.
хлеб ржаной		30													
масло сливочное		5													
сыр		10													
Чай с сахаром			1/180		0,00		0,00		12,00			48,00		0,00	94 алгоритм
чай заварка		0,8													
сахар		12													
<b>2-ой завтрак:</b>															
Фрукты свежие		105	1/105		0,42		0,42		10,30			49,00		10,50	847 сб. рец.
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>23,50</b>		<b>25,22</b>		<b>66,11</b>			<b>584,81</b>		<b>13,80</b>	
<b>Обед:</b>															
Суп с крупой на курином бульоне (крупя перловая\овсяная\ рисовая)			1/250		2,22		3,98		17,48			120,52		11,45	204 сб.рец.
картофель молодой до 01.09.		60													
картофель с 01.09. по 31.10		64													
морковь		15													
лук		15													
масло сливочное		2													
масло растительное		2													
вода		180													
Оладьи из мяса птицы			1/85		13,23		13,41		0,60			216,21		1,40	72 орг.дет.пит.
мясо птицы		105													
кефир		15													
лук		12													
яйцо		6													
крахмал		7													
масло растительное		2													
Рагу из овощей			1/170		5,27		6,23		22,29			166,33		53,85	321 сб.рец.
картофель молодой до 01.09.		84													
картофель с 01.09 по 31.10.		93													
капуста		105													
морковь		17													
лук		17													
фасоль консервированная		50													
чеснок		1,2													
масло сливочное		2													
масло растительное		4													
Компот из свежих фруктов			1/180		0,18		0,18		14,40			61,00		4,50	90 алгоритм
фрукты свежие		41													
сахар		12													
Хлеб ржаной		70	1/70		3,29		0,49		34,37			149,80		0,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>					<b>24,19</b>		<b>24,29</b>		<b>89,14</b>			<b>713,86</b>		<b>71,20</b>	
<b>Полдник:</b>															
Картофель отварной			1/150		3,02		4,73		24,54			153,40		27,00	296 сб. рец.
картофель молодой до 01.09		188													
картофель с 01.09. по 31.10		200													
масло сливочное		4													
Горошек зеленый		92	1/60		1,86		0,12		3,90			25,00		6,00	52 сб. рец
Хлеб ржаной		30	1/30		1,68		0,33		14,80			70,00		0,00	121 алгоритм
Сок фруктовый		150	1/150		0,75		0,15		15,20			69,00		3,00	94 алгоритм
Соль йодированная		5													
<b>Итого за полдник</b>					<b>7,31</b>		<b>5,33</b>		<b>58,44</b>			<b>317,40</b>		<b>36,00</b>	
<b>Итого за день</b>					<b>55,00</b>		<b>54,84</b>		<b>213,69</b>			<b>1616,07</b>		<b>121,00</b>	

День:четверг  
Неделя:первая

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

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность		Витамин		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ккал		С		
Прием пищи	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак:</b>															
Мясо отварное с овощами				1170		18,38		10,41		0,93		179,88		0,90	562 дет/сад со всех сторон
мясо говядина		100													
лук		7													
морковь		8													
масло сливочное		3													
Салат из свежей капусты с зеленым горошком				1165		1,32		3,07		3,66		48,29		21,70	83 сб.рец.
капуста свежая		54													
горошек зеленый		21													
лук		11													
масло растительное		3													
Хлеб ржаной с маслом и сыром				30/5/10		4,12		7,06		14,98		136,91		0,00	3 сб.рец.
хлеб ржаной		30													
масло сливочное		5													
сыр		10													
Компот из свежих фруктов				1/180		0,18		0,18		14,40		61,00		4,50	90 алгоритм
фрукты свежие		41													
сахар		12													
2-ой завтрак															
Сок фруктовый		100		1/100		0,50		0,10		10,10		60,00		0,00	437 кар. блюд
<b>Итого за завтрак:</b>						<b>24,50</b>		<b>20,82</b>		<b>44,07</b>		<b>486,08</b>		<b>27,10</b>	
<b>Обед:</b>															
Суп гороховый с гречками				250/13		5,85		8,74		19,00		124,00		11,10	206 орг.дет.пит.
картофель молодой до 01.09		64													
картофель с 01.09 до 31.10		70													
горох лущеный		10													
морковь		15													
лук		15													
масло сливочное		3													
хлеб ржаной		20													
вода		180													
Котлета рыбная запеченная с соусом				1/90/30		14,61		5,18		5,04		126,99		11,48	54 орг.дет.пит. 798 сб.рец.
рыба св/м минтай		110													
лук		13													
яйцо		5													
вода		10													
хлеб ржаной		9													
масло растительное		2													
Рис отварной с овощами				1/130		2,78		4,96		34,21		140,00		1,50	684 сб. рец.
крупа рисовая		36													
морковь		17													
лук		17													
масло сливочное		4													
масло растительное		1													
Салат из свежих огурцов с луком				1/60		0,51		3,05		1,84		36,99		6,00	55 сб.рец.
огурцы свежие		57													
лук		7													
масло растительное		3													
Кисель из сух/фр				1/180		0,35		0,02		21,40		88,00		0,30	885 сб. рец.
курага		16													
сахар		12													
крахмал		8													
Хлеб ржаной		70		1/70		3,29		0,49		34,86		149,80		0,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>						<b>27,39</b>		<b>22,44</b>		<b>116,35</b>		<b>666,78</b>		<b>30,38</b>	
<b>Полдник:</b>															
Яблоки, фаршированные курагой				1/110		1,07		0,48		29,22		128,80		11,78	7 кар.рас.
яблоки свежие		128													
курага		12													
сахар		12													
Хлеб ржаной с маслом				1/30/5		2,33		4,54		14,84		107,40		0,00	1 сб.рец.
хлеб ржаной		30													
масло сливочное		5													
Кисломолочный продукт		180		1/180		5,22		4,50		7,20		95,40		1,26	89 алгоритм
кефир/ряженка															
Соль йодированная		5													
<b>Итого за полдник</b>						<b>8,62</b>		<b>9,52</b>		<b>51,26</b>		<b>331,60</b>		<b>13,04</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>60,51</b>		<b>52,78</b>		<b>211,68</b>		<b>1483,46</b>		<b>70,52</b>	

День:пятница  
Неделя:первая

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	
<b>Прием пищи</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Запеканка из творога				1/140		14,79		16,92		17,13		280,00		0,00	469 сб.рец.
творог		132													
манка		9													
яйцо		4													
сахар		9													
сметана		5													
масло сливочное		8													
Хлеб ржаной с маслом и сыром				30/5/10		4,12		7,06		14,98		136,91		0,00	3 сб.рец.
хлеб ржаной		30													
масло сливочное		5													
сыр		10													
Чай с сахаром				1/180		0,00		0,00		12,00		48,00		0,00	94 алгоритм
чай заварка		0,8													
сахар		12													
<b>2-ой завтрак</b>															
Фрукты свежие		105		1/105		0,42		0,42		10,30		49,00		10,50	847 сб. рец.
<b>Итого за завтрак:</b>						<b>19,33</b>		<b>24,40</b>		<b>54,41</b>		<b>513,91</b>		<b>10,50</b>	
<b>Обед:</b>															
Суп овощной на мясном бульоне				250/12/12		4,56		5,14		10,06		102,00		29,59	209 сб. рец.
мясо говядина		20													
картофель молодой до 01.09		66													
картофель с 01.09 до 31.10		71													
капуста свежая		48													
морковь		15													
лук		15													
чеснок		1													
сметана		12													
масло сливочное		2													
масло растительное		2													
вода		180													
Жаркое по-домашнему				1/150		15,71		16,45		24,30		309,00		30,60	590 сб. рец.
мясо говядина		75													
картофель молодой до 01.09		156													
картофель с 01.09 до 31.10		163													
морковь		19													
лук		17													
масло сливочное		3													
масло растительное		2,5													
Овощи порционные				1/60		0,48		0,06		1,50		8,00		6,00	42 орг. дет. пит.
огурцы		63													
Компот из свежих фруктов				1/180		0,18		0,18		14,40		61,00		4,50	90 алгоритм
фрукты свежие		41													
сахар		12													
Хлеб ржаной		70		1/70		3,29		0,49		34,86		149,80		0,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>						<b>24,22</b>		<b>22,32</b>		<b>85,12</b>		<b>629,80</b>		<b>70,69</b>	
<b>Полдник:</b>															
Каша гречневая				1/120		3,78		2,78		23,35		133,70		0,00	384 сб.рец.
крупа гречневая		30													
масло сливочное		2													
сахар		3													
вода		100													
Кампот из сухофруктов				1/180		0,20		0,00		20,40		80,50		0,00	92 алгоритм
сухофрукты		16													
вода		180													
сахар		12													
Хлеб ржаной		30		1/30		1,68		0,33		14,80		70,00		0,00	121 алгоритм
Соль йодированная		5													
<b>Итого за полдник</b>						<b>5,66</b>		<b>3,11</b>		<b>58,55</b>		<b>284,20</b>		<b>0,00</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>49,21</b>		<b>49,83</b>		<b>198,08</b>		<b>1427,91</b>		<b>81,19</b>	

День: понедельник  
Неделя: вторая

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>Завтрак:</b>															
Каша рисовая вязкая			1/150		2,19		4,44		28,43		162,30		0,00		384 сб.рец.
крупя рисовая		31													
вода		115													
сахар		5,5													
масло сливочное		5													
Салат из яблок с сахаром			1/50		0,23		0,23		14,00		57,83		4,50		856 сб.рец.
яблоки		66													
сахар		4													
Хлеб ржаной с маслом и сыром			30/5/10		4,12		7,06		14,98		136,91		0,00		3 сб. рец.
хлеб ржаной		30													
масло сливочное		5													
сыр		10													
Чай с сахаром			1/180		0,00		0,00		12,00		48,00		0,00		56 азб. пит.
чай заварка		0,8													
сахар		12													
<b>2-ой завтрак</b>															
Сок фруктовый	100		1/100		0,50		0,10		10,10		60,00		0,00		437 кар. блюд
<b>Итого за завтрак</b>					<b>7,04</b>		<b>11,83</b>		<b>79,51</b>		<b>465,04</b>		<b>4,50</b>		
<b>Обед:</b>															
Борщ с фасолью и со сметаной			250/12		3,03		7,55		15,70		134,00		27,23		175 сб. рец.
картофель молодой до 01.09		66													
картофель с 01.09 до 31.10		70													
капуста		40													
морковь		18													
лук		18													
фасоль		30													
чеснок		1													
сметана		12													
масло сливочное		2													
масло растительное		2													
вода		200													
Мясо тушеное в соусе			1/80/30		13,14		12,92		2,50		179,00		3,30		84 алгоритм
мясо говядины		110													
масло растительное		2													
морковь		17													
лук		15													
вода		40													
Картофель отварной			1/150		3,00		4,72		24,34		152,40		29,60		296 сб. рец.
картофель молодой до 01.09		186													
картофель с 01.09 до 31.10		199													
масло сливочное		4													
Салат овощной			1/65		0,97		3,06		2,96		42,05		20,60		151 орг. Дет. пит.
капуста		52													
лук		8													
огурцы свежие		18													
масло растительное		3													
Компот из сухофруктов			1/180		0,20		0,00		20,40		80,50		0,00		92 алгоритм
сухофрукты		16													
сахар		12													
Хлеб ржаной		70		1/70	3,29		0,45		34,86		149,80		0,00		121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>					<b>23,63</b>		<b>28,70</b>		<b>100,76</b>		<b>737,75</b>		<b>80,73</b>		
<b>Полдник:</b>															
Каша геркулесовая			1/150		3,83		6,02		23,93		165,30		0,00		384 сб.рец.
крупя геркулесовая		31													
сахар		5													
масло сливочное		2													
вода		130													
Кисломолочный продукт			1/180		5,22		4,50		7,20		95,40		2,00		89 алгоритм
кефир/ряженка		180													
Хлеб ржаной		30		1/30	1,68		0,33		14,80		70,00		0,00		121 алгоритм
Соль йодированная		5													
<b>Итого за полдник</b>					<b>10,73</b>		<b>10,85</b>		<b>45,93</b>		<b>330,70</b>		<b>2,00</b>		
<b>Итого за день</b>					<b>41,40</b>		<b>51,38</b>		<b>226,20</b>		<b>1533,49</b>		<b>87,23</b>		

День: вторник  
Неделя: вторая

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

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамины		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак:</b>															
Картофельное пюре				1/180		2,68		3,83		21,73		131,90		26,60	299 сб.рец.
картофель молодой до 01.09		166													
картофель с 01.09 до 31.10		178													
картофельный отвар		52													
масло сливочное		4													
<b>Овощи порционные</b>															
огурцы		63		1/60		0,48		0,06		1,50		8,00		6,00	42 орг.дет.пит.
Хлеб ржаной с маслом с сыром				30/5/10		4,12		7,06		14,98		136,91		0,00	3 сб.рец.
хлеб ржаной		30													
масло сливочное		5													
сыр		10													
Компот из сухофруктов				1/180		0,20		0,00		20,40		80,50		0,00	92 алгоритм
сухофрукты		16													
сахар		12													
<b>2-ой завтрак</b>															
Фрукты свежие		105		1/105		0,42		0,42		10,30		49,00		10,50	847 сб. рец.
<b>Итого за завтрак:</b>						<b>7,90</b>		<b>11,37</b>		<b>68,91</b>		<b>406,31</b>		<b>43,10</b>	
<b>Обед:</b>															
Суп с яйцом и зеленым горошком на мясном бульоне				250/11		8,19		9,30		11,80		184,00		33,70	215 сб. рец.
мясо говядина		20													
картофель молодой до 01.09		67													
картофель с 01.09 до 31.10		75													
горошек зеленый		22													
морковь		15													
лук		15													
перец болгарский		10													
яйцо		12													
масло сливочное		2													
масло растительное		3													
вода		180													
Голубцы ленивые с сметанным соусом				160/30		15,30		18,60		17,30		296,00		70,50	14 азб. Пит.
мясо говядина		70													
крупа рисовая		10													
капуста		190													
лук		12													
масло растительное для соуса:		3													
сметана		20													
масло сливочное		2													
вода		30													
Компот из свежих фруктов				1/180		0,18		0,18		14,40		61,00		4,50	90 алгоритм
фрукты свежие		41													
сахар		12													
Хлеб ржаной		70		1/70		3,29		0,49		34,86		149,80		0,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>						<b>26,96</b>		<b>28,57</b>		<b>78,36</b>		<b>690,80</b>		<b>108,70</b>	
<b>Полдник:</b>															
Сырники из творога, с яблочным соусом				1/130		14,16		18,89		18,57		296,53		0,00	463 сб. рец.
творог		100													
крупа манная		16													
яйцо		5													
сахар		8													
масло сливочное		2													
масло растительное		2													
соус яблочный:															
яблоки свежие		5													
сахар		2,5													
крахмал		0,6													
вода		16													
Кисломолочный продукт				1/180		5,22		4,50		7,20		95,40		2,00	89 алгоритм
кефир/ряженка		180													
Соль йодированная		5													
<b>Итого за полдник</b>						<b>19,38</b>		<b>23,39</b>		<b>25,77</b>		<b>391,93</b>		<b>2,00</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>54,24</b>		<b>63,33</b>		<b>173,04</b>		<b>1489,04</b>		<b>153,80</b>	



День: среда  
Неделя: вторая

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

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамины С		№ рецептуры	
	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
<b>Завтрак:</b>																
Плов фруктовый				1/170		4,05	3,63		51,20			255,00		2,10		100 алгоритм
крупа рисовая		55														
курага		66														
сахар		6														
масло сливочное		4														
Хлеб ржаной с маслом и сыром				30/5/10		4,12	7,06		14,98			136,91		0,00		3 сб.рец.
хлеб ржаной		30														
масло сливочное		5														
сыр		10														
Кисломолочный продукт кефир/ряженка				1/180		5,22	4,50		7,20			95,40		0,00		89 алгоритм
<b>2-ой завтрак</b>																
Сок фруктовый		100		1/100		0,50	0,10		10,10			60,00		0,00		437 кар. блюд
<b>Итого за завтрак:</b>						<b>13,89</b>	<b>16,29</b>		<b>83,48</b>			<b>547,31</b>		<b>2,10</b>		
<b>Обед:</b>																
Суп картофельный на мясном бульоне				250/20		5,84	8,40		10,90			132,56		11,25		200 сб.рец.
мясо говядины		35														
картофель молодой до 01.09		61														
картофель с 01.09 до 31.10		65														
морковь		15														
лук		15														
масло растительное		3														
вода		180														
Капуста, тушенная с куриным мясом				1/170		13,96	16,34		9,99			242,81		68,44		114
мясо птицы		95														
капуста свежая		182														
морковь		30														
лук		20														
масло сливочное		2														
масло растительное		4														
Компот из сухофруктов				1/180		0,20	0,00		20,40			80,50		0,00		92 алгоритм
сухофрукты		16														
сахар		12														
Хлеб ржаной		70		1/70		3,29	0,49		34,86			149,80		0,00		121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>						<b>23,29</b>	<b>26,23</b>		<b>76,16</b>			<b>605,67</b>		<b>79,69</b>		
<b>Полдник:</b>																
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром				1/160		4,09	3,75		19,80			130,00		23,90		345 сб. рец.
картофель молодой до 01.09		134														
картофель с 01.09 до 31.10		149														
лук		17														
сметана		12														
вода		40														
сыр		10														
масло растительное		4														
Овощи порционные				1/60		0,48	0,08		1,50			8,00		6,00		42 Орг.дец.пит
огурец		63														
Хлеб ржаной		30		1/30		1,68	0,33		14,80			70,00		0,00		121 алгоритм
Сок фруктовый		120		1/120		0,24	0,00		22,70			94,00		2,60		437 кар. блюд
Соль йодированная		5														
<b>Итого за полдник</b>						<b>6,49</b>	<b>4,14</b>		<b>58,80</b>			<b>302,00</b>		<b>32,50</b>		
<b>Итого за день</b>						<b>43,67</b>	<b>44,66</b>		<b>218,43</b>			<b>1454,98</b>		<b>114,29</b>		

День:четверг  
Неделя:вторая

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

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамины		№ рецептуры
					Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
					ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<b>Прием пищи</b>	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак:</b>															562 детсад со всех сторон
Мясо отварное с овощами				1170		18,38		10,41		0,93		179,88		0,90	
мясо говядина		100													
лук		7													
морковь		8													
масло сливочное		3				0,97		3,06		2,96		42,05		20,60	151 Орг.дет.пит
Салат овощной				1/65											
капуста свежая		52													
огурец		18													
лук		8													
масло растительное		3													
Хлеб ржаной с маслом и сыром				30/5/10		4,12		7,06		14,98		136,91		0,00	3 сб.рец.
хлеб ржаной		30													
масло сливочное		5													
сыр		10				0,00		0,00		10,00		48,00		0,00	94 алгоритм
Чай с сахаром				1/180											
чай заварка		0,8													
сахар		10													
<b>2-ой завтрак</b>															847 сб. рец.
Фрукты свежие		105		1/105		0,42		0,42		10,30		49,00		10,50	
<b>Итого за завтрак</b>						<b>23,89</b>		<b>20,95</b>		<b>39,17</b>		<b>455,84</b>		<b>32,00</b>	
<b>Обед:</b>															
Суп рисовый на мясном бульоне				250/12		5,48		3,20		16,70		118,00		14,80	62 алгоритм
мясо говядина		20													
крупа рисовая		8													
картофель молодой до 01.09		66													
картофель с 01.09 до 31.10		70													
морковь		18													
лук		18													
масло сливочное		2													
масло растительное		2													
вода		180													
Рыба запеченная в сметанном соусе				1/105		15,00		8,30		3,10		147,10		1,60	505,798 сб.рец
рыба св/м минтай		127													
лук		14													
сметана		15													
сыр		3													
масло растительное		3													орг.дет.пит.
Овощи тушеные				1/95		1,23		3,95		6,61		67,38		15,80	
кабачки		108													
морковь		20													
лук		10													
горошек зеленый		20													
масло сливочное		2													
масло растительное		2										62,80		0,00	424 сб.рец.
Яйцо отварное		44		1/40		5,08		4,60		0,28		104,00		2,90	437 кар.блюд
Сок фруктовый		130		1/130		0,26		0,00		24,60		149,80		0,00	121 алгоритм
Хлеб ржаной		70		1/70		3,29		0,49		34,86		649,08		35,10	
<b>Итого за обед:</b>						<b>30,34</b>		<b>20,54</b>							
<b>Полдник:</b>															
Яблоки, фаршированные творогом				1/110		2,32		1,24		25,40		125,06		11,50	182 энц.дет.пит.
яблоки		128													
творог		8													
яйцо		0,3													
курага		4													
крупа манная		3													
сахар		10													
Кисломолочный продукт				1/180		5,22		4,50		7,20		95,40		2,00	89 алгоритм
кефир/ряженка		180													
Хлеб ржаной с маслом				1/30/5		2,33		4,54		14,84		107,40		0,00	1 сб.рец.
Хлеб ржаной		30													
масло сливочное		5													
Соль йодированная		5													13,50
<b>Итого за полдник</b>						<b>9,87</b>		<b>10,28</b>		<b>47,44</b>		<b>327,86</b>		<b>13,50</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>64,10</b>		<b>51,77</b>		<b>172,76</b>		<b>1432,78</b>		<b>80,60</b>	

День:пятница  
Неделя:вторя

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

Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность		Витамин		№ рецептуры
	ислн	свд	ислн	свд	Б		Ж		У		ккал	свд	ислн	свд	
<b>Принем пищи</b>															
<b>Завтрак:</b>															
Каша гречневая				11120											
крупя гречневая		30													
масло сливочное		2													
сахар		3													
вода		100													
Хлеб ржаной с маслом и сыром															
хлеб ржаной		30		30/5/10		4,12		7,06		14,98		136,91		0,00	3 сб.рец.
масло сливочное		5													
сыр		10													
Компот из свежих фруктов				1/180		0,18		0,18		14,40		61,00		4,50	90 алгоритм
фрукты свежие		41													
сахар		12													
вода		180													
<b>2-ой завтрак</b>															
Сок фруктовый		100		1/100		0,50		0,10		10,10		60,00		0,00	437 кар. блюдо
<b>Итого за завтрак:</b>						<b>6,68</b>		<b>10,12</b>		<b>62,83</b>		<b>391,61</b>		<b>4,50</b>	
<b>Обед:</b>															
Суп рыбный с перловой крупой				1/250		13,56		2,44		19,20		140,00		13,40	270 сб. рец.
рыба св/м минтай		91													
картофель молодой до 01.09		67													
картофель с 01.09 до 31.10		75													
морковь		15													
лук		15													
крупя перловая		10													
масло сливочное		2													
вода		180													
Котлета мясная запеченная в соусе сметанном				1/60/30		12,15		13,65		6,15		197,18		1,27	84 алгоритм, 130 орг.дет.пит.
мясо говядина		65													
лук		14													
вода		10													
хлеб ржаной		12													
масло растительное для соуса		2													
сметана		18													
вода		11													
масло сливочное		2													
Пюре картофельное				1/160		2,40		4,60		19,43		129,03		23,80	684 сб. рец.
картофель молодой до 01.09		149													
картофель с 01.09 до 31.10		158													
картофельный отвар		40													
масло сливочное		4													
Салат из свежих огурцов с луком				1/60		0,51		3,05		1,84		36,99		6,00	55 сб.рец.
огурцы свежие		57													
лук		7													
масло растительное		3													
Компот из сухофруктов				1/180		0,20		0,00		20,40		80,50		0,00	92 алгоритм
сухофрукты		16													
сахар		12													
Хлеб ржаной		70		1/70		3,29		0,49		34,86		149,80		0,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>						<b>32,11</b>		<b>24,23</b>		<b>101,88</b>		<b>733,50</b>		<b>44,47</b>	
<b>Полдник:</b>															
Салат из свежей капусты				1/65		1,32		3,07		3,66		48,29		21,70	83 сб.рец.
с зеленым горошком															
капуста свежая		54													
горошек зеленый		21													
лук		11													
масло растительное		3													
Сыр порционный		20		1/20		4,64		5,90		0,00		72,80		0,14	42 сб.рец.
Фрукты свежие		105		1/105		0,42		0,42		10,30		49,00		10,50	847 сб. рец.
Чай с сахаром				1/180		0,00		0,00		12,00		48,00		0,00	56 азб. пит.
чай заварка		1													
сахар		12													
Хлеб ржаной		30		1/30		1,68		0,33		14,80		70,00		0,00	121 алгоритм
Соль йодированная		5													
<b>Итого за полдник</b>						<b>8,06</b>		<b>9,72</b>		<b>40,76</b>		<b>288,09</b>		<b>32,34</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>48,75</b>		<b>44,07</b>		<b>205,47</b>		<b>1413,20</b>		<b>61,31</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>						<b>516,64</b>		<b>522,38</b>		<b>2055,28</b>		<b>14727,67</b>		<b>937,51</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>						<b>51,66</b>		<b>52,24</b>		<b>205,53</b>		<b>1472,77</b>		<b>93,75</b>	
<b>Б.Ж.У в % от ККАЛ</b>						<b>14,00%</b>		<b>32,00%</b>		<b>65,00%</b>		<b>75,00%</b>			

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

\*Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Практическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений под редакцией Н.В. Злобина, Н.А.Киселева, Краснодар 2007 г.

\*\*Азбука питания методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская-2002 г.

\*\*\*Карточка блюд и сборник карточек раскладок ежедневного рациона питания под редакцией академика РАМН, профессора В.А. Тутельяна-2008 год.

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий в учебных заведениях/Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. ООО "Издательство Арий" 2010 г.

2. Для расчета химического состава и энергетической ценности некоторых блюд использован справочник "Химический состав российских пищевых продуктов", профессора И.М. Скурихина и академика РАМН, профессора В.А. Тутельяна, 2002 г.