

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)

зима-весна

МДОУ детский сад № 33

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

МЕНЮ1

Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3 года-7 лет

№ тех карты	Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамины		№ рецептуры		
						Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		С	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						ясли	сад
	Прием пищи																	
	Завтрак:																	
52	Картофель отварной			1/130		2,71		2,01		23,02		126,39		27,00			296 сб.реп.	
	Картофель																	
	с 01.09 по 31.10		177															
	с 31.10 по 31.12		193															
	с 31.12 по 28.02		207															
	с 28.02 по 01.09		225															
	масло сливочное		3														50 сб. реп	
16	Икра кабачковая консервированная		68		1/65	1,24		4,60		5,00		71,00		4,20			50 сб. реп	
	Хлеб ржаной с маслом и сыром				1/30/5/10	4,32		7,43		10,06		126,00		0,07			3 сб.реп.	
	хлеб ржаной		30															
	масло сливочное		5															
	сыр		10														94 алгоритм	
4	Чай с сахаром				1/180		0,00	0,00		10,00		40,00		0,00			94 алгоритм	
	чай заварка		0,6															
	сахар		10															
	2-ой завтрак:																	
15	Фрукты свежие		100		1/100	0,40		0,40		9,80		47,00		10,00			847 сб реп	
	Итого за завтрак					8,67		14,44		57,88		410,39		41,27				
	Обед:																	
38	Суп рисовый				250/9	4,00		5,20		18,10		136,00		14,40			220 сб. реп	
	мясо говядина		16															
	картофель																	
	с 01.09 по 31.10		60															
	с 31.10 по 31.12		64															
	с 31.12 по 28.02		69															
	с 28.02 по 01.09		75															
	крупа рисовая		10															
	морковь		17															
	лук		16															
	чеснок		1															
	масло сливочное		2															
	масло растительное		2															
	вода		200															
50	Капуста тушеная с мясом				1/175	19,51		18,54		14,50		290,00		78,10			586, 315 сб реп	
	мясо говядина		80															
	капуста		200															
	морковь		30															
	лук		20															
	масло растительное		1,5															
	масло сливочное		3															
	вода																	
8	Компот из сухофруктов				1/180	0,35		0,02		21,40		88,00		0,30			867 сб реп	
	курага		7															
	чернослив		8															
	сахар		12															
1	Хлеб ржаной		45		1/45	2,97		0,54		15,03		78,30		0,00			121 алгоритм	
	Итого за обед:					26,83		24,30		69,03		592,30		92,80				
	Полдник:																	
17	Салат зимний				1/120	2,04		4,22		8,90		83,00		11,20			114 алгоритм	
	картофель																	
	с 01.09 по 31.10		17															
	с 31.10 по 31.12		18															
	с 31.12 по 28.02		19															
	с 28.02 по 01.09		21															
	морковь		45															
	лук		20															
	соленый огурец		35															
	зеленый горошек		35															
	масло растительное		4														424 сб.реп.	
58	Яйцо отварное		45		1/40	5,08		4,60		1,20		62,00		0,00			121 алгоритм	
1	Хлеб ржаной		35		1/35	2,31		0,42		11,69		60,90		0,10			94 алгоритм	
14	Сок фруктовый		120		1/120	0,24		0,00		10,30		45,60						
	Соль йодированная		5			9,67		9,24		32,09		251,50		11,30				
	Итого за полдник					45,17		47,98		159,00		1254,19		145,37				
	Итого за день																	

меню2

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3 года-7 лет

№ тех карты	Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность		Витамин		№ рецептуры
						Б		Ж		У		ккал		С		
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Завтрак:															
26	Каша овсяная вязкая			1/120		3,46		4,00		22,68		145,63		0,00		384 сб.рец
	крупя овсяная		28													
	вода		90													
	сахар		5													
	масло сливочное		4													
3	Хлеб ржаной с маслом и сыром			1/30/5/10		4,32		7,43		10,06		126,00		0,07		3 сб.рец.
	хлеб ржаной		30													
	масло сливочное		5													
	сыр		10													
5	Чай с сахаром и лимоном			1/180		0,05		0,01		10,10		42,00		2,00		56 азб. пит.
	чай заварка		0,6													
	сахар		10													
	лимон		6													
	2-ой завтрак:															
14	Сок фруктовый		120	1/120		0,24		0,00		10,30		45,60		0,10		94 алгоритм
	Итого за завтрак:					8,07		11,44		53,14		359,23		2,17		
	Обед:															
31	Рассольник			250/9		4,46		6,73		17,40		149,00		13,80		197 сб.рец.
	мясо говядина		16													
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		60													
	с 31.10 по 31.12		64													
	с 31.12 по 28.02		69													
	с 28.02 по 01.09		75													
	крупя перловая		10													
	морковь		17													
	лук		16													
	огурцы соленые		15													
	масло сливочное		2													
	масло растительное		2													
	сметана		12													
	вода		200													
43	Рыба припущенная			1/60		20,97		3,20		1,70		96,00		1,90		476 сб. рец.
	рыба минтай		130													
	лук		13													
	морковь		9													
	масло растительное		2													
51	Картофельное пюре			1/140		2,16		3,73		18,47		112,31		21,40		299 сб. рец.
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		143													
	с 31.10 по 31.12		153													
	с 31.12 по 28.02		165													
	с 28.02 по 01.09		178													
	картофельный отвар		40													
	масло сливочное		4													
19	Салат из квашеной капусты.			1/60		0,68		3,06		2,40		40,00		8,70		28 азб.пит.
	капуста квашеная		54													
	лук		7													
	масло растительное		3													
6	Компот из свежих яблок			1/180		0,18		0,15		15,60		66,00		5,00		861 сб рец
	яблоки свежие		41													
	сахар		12													
	лимон		4													
	вода		180													
1	Хлеб ржаной		70	1/70		4,62		0,84		23,38		121,80		0,00		121 алгоритм
	Итого за обед:					33,07		17,71		78,95		585,11		50,80		
	Полдник:															
54	Вареники ленивые с маслом			1/150		22,50		14,83		21,94		315,80		0,60		461, 462 сб рец
	творог		118													
	крупя манная		15/2													
	яйцо		9													
	сахар		6,5													
	масло сливочное		5													
	вода		13													
13	Кисломолочный продукт		180	1/180		4,39		4,25		8,20		92,00		2,20		966 сб.рец.
	Соль йодированная		5													
	Итого за полдник:					26,89		19,08		30,14		407,80		2,80		
	Итого за день					68,03		48,23		162,23		1352,14		55,77		

МЕНЮ3

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3 года-7 лет

№ тех карты	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															
	Завтрак:															
40	Мясо отварное с овощами			1/70		18,38		10,41		0,93		179,88		0,90		562 лет/сад со всех сторон
	мясо говядины		100													
	морковь		8													
	лук		7													
	масло сливочное		3													
53	Каши гречневая (расыпчатая)			1/100		3,17		3,00		15,30		97,00		0,00		378 сб.реци.
	крупа гречневая		25													
	масло сливочное		3,5													
3	Хлеб ржаной с маслом и сыром			1/30/5/10		4,32		7,43		10,06		126,00		0,07		1 сб.реци.
	хлеб ржаной		30													
	масло сливочное		5													
	сыр		10													
13	Кисломолочный продукт		180	1/180		4,39		4,25		8,20		92,00		2,20		966 сб.реци.
	2-ой завтрак:															
15	Фрукты свежие		100	1/100		0,40		0,40		9,80		47,00		10,00		847 сб.реци.
	Итого за завтрак:					30,66		25,49		44,29		541,88		13,17		
	Обед:															
35	Суп картофельный на мясном бульоне			1/250/9		3,11		5,14		11,75		102,20		12,70		200 сб. реци.
	мясо говядина		16													
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		69													
	с 31.10 по 31.12		74													
	с 31.12 по 28.02		80													
	с 28.02 по 01.09		87													
	морковь		19													
	лук		18													
	масло сливочное		2													
	масло растительное		2													
	вода		200													
42	Запеканка из мяса птицы с творогом			1/100		19,05		25,60		3,70		216,00		3,20		разработанный рецепт
	мясо птицы		110													
	творог		40													
	морковь		17													
	лук		10													
	яйцо		9													
	кефир		12													
	масло растительное		3													
17	Салат зимний			1/120		2,04		4,22		8,90		83,00		11,20		114 алгоритм
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		17													
	с 31.10 по 31.12		18													
	с 31.12 по 28.02		19													
	с 28.02 по 01.09		21													
	морковь		45													
	лук		20													
	соленый огурец		35													
	зеленый горошек		35													
	масло растительное		4													
12	Напиток яблочно-лимонный			1/180		0,21		0,10		19,50		82,00		7,40		1008 сб. реци.
	лимон		13													
	яблоко		25													
	сахар		15													
1	Хлеб ржаной		45	1/45		2,97		0,54		15,03		78,30		0,00		121 алгоритм
	Итого за обед:					27,38		35,60		58,88		561,50		34,50		
	Полдник:															
51	Картофельное пюре			1/125		1,94		3,68		15,68		103,84		19,20		299 сб. реци.
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		128													
	с 31.10 по 31.12		137													
	с 31.12 по 28.02		148													
	с 28.02 по 01.09		160													
	картофельный отвар		35													
	масло сливочное		4													
58	Яйцо отварное	0,5 шт		1/20		2,54		2,30		0,10		31,00		0,00		424 сб. реци.
1	Хлеб ржаной	35		1/35		2,31		0,42		11,69		60,90		0,00		121 алгоритм
24	Овощи порционные			1/65		0,66		0,06		2,10		10,00		3,00		77 алгоритм
	огурцы маринованные	120														
4	Чай с сахаром			1/180		0,00		0,00		10,00		40,00		0,00		94 алгоритм
	чай заварка	0,6														
	сахар	10														
	Соль йодированная	5														
	Итого за полдник:					7,45		6,46		39,57		245,74		22,20		
	Итого за день:					65,49		67,55		142,74		1349,12		69,87		

МЕНЮ4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 года-7 лет

№ тех карты	Наименование блюда Прием пищи	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	ясли	сад						
	Завтрак:				1/120			1,77		3,55		24,52		133,12		0,00	384 сб.реци.
27	Каша рисовая вязкая																
	крупя рисовая		25														
	вода		95														
	сахар		5														
	масло сливочное		4														
3	Хлеб ржаной с маслом и с сыром				30/5/10			4,32		7,43		10,06		126,00		0,07	3 сб.реци.
	хлеб ржаной		30														
	масло сливочное		5														
	сыр		10														
5	Чай с сахаром и лимоном				1/180			0,05		0,01		10,10		42,00		2,00	56 изб. пит.
	чай заварка		0,6														
	сахар		10														
	лимон		6														
	2-ой завтрак																
14	Сок фруктовый		120		1/120			0,24		0,00		10,30		45,60		0,10	94 алгоритм
	Итого за завтрак:							6,38		10,99		54,98		346,72		2,17	
	Обед:																
33	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне				250/16			5,19		7,79		10,40		118,00		21,30	215 сб. реци.
	мясо птицы		25														
	капуста		30														
	картофель																
	с 01.09 по 31.10		47														
	с 31.10 по 31.12		50														
	с 31.12 по 28.02		54														
	с 28.02 по 01.09		58														
	морковь		18														
	лук		14														
	фасоль		36														
	масло сливочное		2														
	масло растительное		2														
	вода		200														
45	Тефтели мясные				70/40			11,50		13,67		10,25		206,66		1,27	619 сб.реци.
	мясо говядина		57														
	лук		14														
	крупя рисовая		10														
	масло растительное		2														799 сб реци
	для соуса:																
	сметана		25														
	масло сливочное		2														
	вода		15														
53	Каша гречневая (рассыпчатая)				1/120			3,81		3,53		17,20		116,00		0,00	378 сб реци
	крупя гречневая		30														
	масло сливочное		4														
	вода																
22	Салат из маринованных огурцов с луком				1/60			0,53		3,07		1,60		37,00		3,50	116 алгоритм
	огурцы маринованные		90														
	лук		11														
	масло растительное		3														
11	Компот из смеси сух/фр				1/180			0,35		0,02		21,40		88,00		0,30	868 сб реци
	курага		5														
	чернослив		5														
	шиповник		5														
	сахар		12														
1	Хлеб ржаной		70		1/70			4,62		0,84		23,38		121,80		0,00	121 алгоритм
	Итого за обед:							26,00		28,92		84,23		687,46		26,37	
	Полдник:																
56	Яблоко, фаршированное курагой				1/120			1,05		0,46		28,48		125,54		11,08	7 сб.карт.раск.
	свежие яблоки		120														
	курага		12														
	сахар		12														
13	Кисломолочный продукт		180		1/180			4,39		4,25		8,20		92,00		2,20	966 сб.реци.
	Соль йодированная		5														
	Итого за полдник:							5,44		4,71		36,68		217,54		13,28	
	Итого за день:							37,82		44,62		175,89		1251,72		41,82	

менюБ

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3 года-7 лет

№ тех карты	Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность		Витамин		№ рецептуры
						Б		Ж		У		ккал		С		
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:																384 сб.руц.
26	Каша овсяная вязкая			1/120		3,46		4,00		22,68		145,63		0,00		
	крупа овсяная		28													
	вода		90													
	сахар		5													
	масло сливочное		4													
3	Хлеб ржаной с маслом и сыром			30/5/10		4,32		7,43		10,06		126,00		0,07		3 сб.реци.
	хлеб ржаной		30													
	масло сливочное		5													
	сыр		10													
8	Компот из сухофруктов			1/180		0,35		0,02		21,40		88,00		0,30		867 сб.реци.
	курага		8													
	чернослив		7													
	сахар		12													
2-ой завтрак																
15	Фрукты свежие		95	1/95		0,38		0,38		9,30		45,00		9,50		847 сб рец
Итого за завтрак:																
Обед:																
39	Суп рыбный с крупой			1/250		13,06		4,38		16,10		157,00		9,70		Стр 70, 97 орг лет питания
	рыба св/м минтай		91													
	крупа перловая		12													
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		48													
	с 31.10 по 31.12		51													
	с 31.12 по 28.02		55													
	с 28.02 по 01.09		60													
	морковь		17													
	лук		18													
	масло сливочное		2													
	масло растительное		2													
	вода		200													
46	Жаркое по домашнему			1/170		15,71		16,45		24,30		309,00		30,60		590 сб. рец
	мясо говядина		75													
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		173													
	с 31.10 по 31.12		186													
	с 31.12 по 28.02		200													
	с 28.02 по 01.09		217													
	морковь		19													
	лук		17													
	масло сливочное		3													
	масло растительное		2,5													
	вода															
24	Овощи порционные			1/55		0,58		0,06		1,95		8,00		2,50		77 алгоритм
	помидоры маринованные		108													
9	Кисель из св/фруктов			1/180		0,19		0,15		23,40		97,00		5,00		886 сб рец
	яблоки		36													
	курага		5													
	сахар		12													
	крахмал		10													
1	Хлеб ржаной		45	1/45		2,97		0,54		15,03		78,30		0,00		121 алгоритм
	Итого за обед:					32,51		21,58		80,78		649,30		47,80		
Полдник:																
60	Каша рисовая вязкая с яблоками			1/170		3,66		3,94		46,45		236,81		3,50		4 (232) стр 13 дет.сад со всех сторон
	крупа рисовая		50													
	яблоки свежие		50													
	сахар		6													
	масло сливочное		4													
59	Сыр порционный		10	1/10		2,32		2,95		0,00		36,00		0,00		42 сб. реци.
1	Хлеб ржаной		35	1/35		2,31		0,42		11,69		60,90		0,00		121 алгоритм
13	Кисломолочный продукт			1/180		4,39		4,25		8,20		92,00		2,20		966 сб рец
	кефир		180													
	Соль йодированная		5													
	Итого за полдник:					12,68		11,56		66,34		425,71		5,70		
	Итого за день:					53,70		44,97		210,56		1479,64		63,37		

меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 года-7 лет

№ тех карты	Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамины		№ рецептуры		
						Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад		С	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						ясли	сад
Завтрак:																		
28	Каша гречневая сладкая			1/105	3,18		3,73		21,30			127,00		0,00	384 сб. рец.			
	крупя гречневая		30															
	сахар		6															
	масло сливочное		5															
3	Хлеб ржаной с маслом и сыром			30/5/10	4,32		7,43		10,06			126,00		0,07	3 сб. рец.			
	хлеб ржаной		30															
	масло сливочное		5															
	сыр		10									40,00		0,00	94 алгоритм			
4	Чай с сахаром			1/180	0,00		0,00		10,00									
	чай заварка		0,6															
	сахар		10															
2-ой завтрак																		
15	Фрукты свежие		100	1/100	0,40		0,40		9,80			47,00		10,00	847 сб. рец.			
	Итого за завтрак				7,90		11,56		51,16			340,00		10,07				
Обед:																		
34	Суп фасолевый на мясном бульоне			250/8	3,56		5,16		11,90			109,00		15,60	206 сб. рец.			
	картофель																	
	с 01.09 по 31.10		69															
	с 31.10 по 31.12		74															
	с 31.12 по 28.02		80															
	с 28.02 по 01.09		87															
	мясо говядина		15															
	фасоль консервированная		30															
	морковь		18															
	лук		17															
	масло сливочное		2															
	масло растительное		2															
	вода		210															
48	Запеканка картофельная с мясом			1/160	13,89		15,05		27,80			290,00		30,40	626 сб. рец.			
	мясо говядина		61															
	картофель																	
	с 01.09 по 31.10		191															
	с 31.10 по 31.12		204															
	с 31.12 по 28.02		220															
	с 28.02 по 01.09		238															
	лук		20															
	масло растительное		4,5															
	крупя манная		4															
	сметана		5															
19	Салат из квашеной капусты с маслом			1/60	0,68		3,06		2,40			40,00		8,70	28 азб. Пит.			
	квашеная капуста		54															
	лук		7															
	масло растительное		3															
8	Компот из сухофруктов			1/180	0,35		0,02		21,40			88,00		0,30	867 сб. рец.			
	курага		7															
	чернослив		8															
	сахар		12															
1	Хлеб ржаной		45	1/45	2,97		0,54		15,03			78,30		0,00	121 алгоритм			
	Итого за обед:				21,45		23,83		78,83			605,30		55,00				
Полдник:																		
26	Каша овсяная вязкая			1/120	3,46		4,00		22,68			145,63		0,00	384 сб. рец.			
	крупя овсяная		28															
	вода		90															
	сахар		5															
	масло сливочное		4															
1	Хлеб ржаной		35	1/35	2,31		0,42		11,69			60,90		0,00	121 алгоритм			
13	Кисломолочный продукт			1/180	4,39		4,25		8,20			92,00		2,20	966 сб. рец.			
	ряженка		180															
	Соль йодированная		5															
	Итого за полдник				10,16		8,67		42,57			298,53		2,20				
	Итого за день				39,51		44,06		172,26			1243,83		67,27				

День вторник
Неделя вторая
Сезон, зимне-весенний
Возрастная категория 3 года-7 лет

№ тех карты	Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность ккал		Витамин		№ рецептуры	
						Б		Ж		У				С			
						ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал		ясли
Завтрак:																	
29	Плов фруктовый				1/170			4,97		2,88		58,30		285,32		1,12	38 азбука питания
	крупя рисовая		50														
	курага		28														
	сахар		6														
	масло сливочное		4														
3	Хлеб ржаной с маслом и сыром				1/30/5/10			4,32		7,43		10,06		126,00		0,00	1 сб.реу.
	хлеб ржаной		30														
	масло сливочное		5														
	сыр		10														
7	Компот из свежих фруктов				1/180			0,18		0,18		14,40		61,00		4,50	859 сб.реу.
	фрукты свежие		41														
	сахар		12														
	вода		180														
2-ой завтрак																	
14	Сок фруктовый		120		1/120			0,24		0,00		10,30		45,60		0,10	94 алгоритм
	Итого за завтрак:							9,71		10,49		93,06		517,92		5,72	
Обед:																	
32	Рассольник домашний				1/250/9			11,06		7,63		20,90		197,00		49,00	196 сб. реу.
	мясо говядина		16														
	картофель																
	с 01 09 по 31 10		80														
	с 31 10 по 31 12		86														
	с 31 12 по 28 02		92														
	с 28 02 по 01 09		100														
	капуста		25														
	морковь		17														
	лук		16														
	огурцы соленые		17														
	сметана		12														
	масло сливочное		2														
	масло растительное		2														
	вода		200														
47	Шницель рыбный				1/50/30			10,19		6,21		2,52		103,46		1,36	511 сб. реу.
	рыба минтай		110														
	лук		12														
	для соуса																
	сметана		20														
	масло сливочное		2														
	вода		10														
	масло растительное		2														
52	Картофель отварной				1/140			2,91		3,06		23,66		134,09		29,00	296 сб. реу
	картофель																
	с 01 09 по 31 10		193														
	с 31 10 по 31 12		207														
	с 31 12 по 28 02		223														
	с 28 02 по 01 09		242														
	масло сливочное		3														
22	Салат из маринованных огурцов с луком				1/60			0,53		3,07		1,60		37,00		3,50	116 алгоритм
	соленый огурец		90														
	лук		11														
	масло растительное		3														
12	Напиток яблочно-лимонный				1/180			0,21		0,10		19,50		82,00		7,40	1008 сб. реу
	лимоны		13														
	яблоки		25														
	сахар		15														
1	Хлеб ржаной		70		1/70			4,62		0,84		23,38		121,80		0,00	121 алгоритм
								29,52		20,91		91,56		675,35		90,26	
Полдник:																	
57	Яблоко, форшированное творогом				1/110			2,24		1,14		13,94		73,45		9,00	182 энц.летс.пит.
	яблоко		100														
	творог		8														
	ящс		0,3														
	курага		4														
	крупя манная		3														
	сахар		10														
13	Кисломолочный продукт		180		1/180			4,39		4,25		8,20		92,00		2,20	966 сб.реу.
	Соль йодированная		5														
	Итого за полдник							6,63		5,39		22,14		165,45		11,20	
	Итого за день							45,86		36,79		206,76		1358,72		107,18	

меню8

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3 года-7 лет

№ тех карты	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					
	Завтрак:															
26	Каша овсяная вязкая			1/120		3,46		4,00		22,68		145,63		0,00		384 сб.реп.
	крупа овсяная		28													
	вода		90													
	сахар		5													
	масло сливочное		4													
3	Хлеб ржаной с маслом и сыром			30/5/10		4,32		7,43		10,06		126,00		0,07		3 сб.реп.
	хлеб ржаной		30													
	масло сливочное		5													
	сыр		10													
5	Чай с сахаром и лимоном			1/180		0,05		0,01		10,10		42,00		2,00		56 азб. пит.
	чай заварка		0,6													
	сахар		10													
	лимон		6													
	2-ой завтрак															
15	Фрукты свежие		100	1/100		0,40		0,40		9,80		47,00		10,00		847 сб реп
	Итого за завтрак:					8,23		11,84		52,64		360,63		12,07		
	Обед:															
36	Суп любительский с гречневой крупой			1/250		2,94		4,09		15,10		117,00		12,10		12 л/сад со всех сторон
	крупа гречневая		12													
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		67													
	с 31.10 по 31.12		71													
	с 31.12 по 28.02		77													
	с 28.02 по 01.09		83													
	морковь		18													
	лук		17													
	масло сливочное		2													
	масло растительное		2													
	вода		210													
49	Рагу из птицы			1/155		14,38		17,58		19,50		217,00		25,30		642 сб реп
	мясо птицы		90													
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		113													
	с 31.10 по 31.12		121													
	с 31.12 по 28.02		131													
	с 28.02 по 01.09		142													
	морковь		37													
	лук		27													
	чеснок		1,2													
	масло растительное		5,5													
24	Овощи порционные			1/55		0,48		0,06		1,00		8,00		3,00		77 алгоритм
	огурцы маринованные		108													
10	Кисель из кураги			1/180		0,36		0,02		29,20		120,00		0,30		874 сб реп
	курага		15													
	сахар		12													
	крахмал		10													
1	Хлеб ржаной		45	1/45		2,97		0,54		15,03		78,30		0,00		121 алгоритм
	Итого за обед:					21,13		22,29		79,83		540,30		40,70		
	Полдник:															
51	Картофельное пюре			1/125		1,94		3,68		16,68		103,84		19,20		299 сб. реп
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		128													
	с 31.10 по 31.12		137													
	с 31.12 по 28.02		148													
	с 28.02 по 01.09		160													
	картофельный отвар		35													
	масло сливочное		4													
16	Икра кабачковая			1/65		1,34		5,79		6,00		77,00		4,60		50 сб реп
	икра кабачковая консервированная		68													
1	Хлеб ржаной		35	1/35		2,31		0,42		11,69		60,90		0,00		121 алгоритм
14	Сок фруктовый		150	1/150		0,30		0,00		11,82		51,60		0,20		94 алгоритм
	Соль йодированная		5													
	Итого за полдник					5,89		9,89		46,19		293,34		24,00		
	Итого за день					35,25		44,02		178,66		1194,27		76,77		

меню9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория:3 года-7 лет

№ тех карты	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															
	Завтрак:															
52	Картофель отварной			1/130		2,71		2,01		23,02		126,39		27,00	296 сб.реп.	
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		177													
	с 31.10 по 31.12		193													
	с 31.12 по 28.02		207													
	с 28.02 по 01.09		225													
	масло сливочное		4													
25	Горошек зеленый			1/60		1,71		3,12		6,00		51,00		5,90	50 сб.реп.	
	Горошек зеленый консервированный		92													
3	Хлеб ржаной с маслом и сыром			1/30/5/10		4,32		7,43		10,06		126,00		0,07	1 сб.реп.	
	хлеб ржаной		30													
	масло сливочное		5													
	сыр		10													
8	Компот из сухофруктов			1/180		0,35		0,02		21,40		88,00		0,30	867 сб.реп.	
	курага		7													
	чернослив		8													
	сахар		12													
	2-ой завтрак															
14	Сок фруктовый		120	1/120		0,24		0,00		10,30		45,60		0,10	94 алгоритм	
	Итого за завтрак					9,33		12,58		70,78		436,99		33,37		
	Обед:															
30	Щи со сметаной на курином бульоне			250/16/12		6,56		8,49		17,60		160,17		24,73	63 алгоритм	
	мясо птицы		25													
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		80													
	с 31.10 по 31.12		86													
	с 31.12 по 28.02		92													
	с 28.02 по 01.09		100													
	капуста квашеная		50													
	морковь		25													
	лук		20													
	чеснок		1,2													
	масло сливочное		2													
	масло растительное		2													
	сметана		12													
	вода		200													
41	Плов с мясом			1/155		16,64		19,36		26,50		343,00		3,20	601 сб. реп.	
	мясо говядина		83													
	рис		30													
	морковь		30													
	лук		24													
	масло растительное		6,5													
23	Салат из маринованных помидоров с луком			1/60		0,69		3,07		2,50		41,00		8,60	116 алгоритм	
	помидоры		90													
	лук		11													
	масло растительное		3													
6	Компот из свежих яблок			1/180		0,18		0,15		15,60		66,00		5,00	861 сб реп	
	яблоки		41													
	лимон		4													
	сахар		12													
	вода		180													
1	Хлеб ржаной		70	1/70		4,62		0,84		23,38		121,80		0,00	121 алгоритм	
	Итого за обед:					28,69		31,91		85,58		731,97		41,53		
	Полдник:															
55	Запеканка творожная			130/10		21,55		14,45		34,80		312,60		0,50	498 дет/сад со всех сторон	
	творог		117													
	крупа манная		6													
	сахар		6													
	яйцо		5													
	масло сливочное		4													
	крупа манная		4													
	сметана		16													
4	Чай с сахаром			1/180		0,00		0,00		10,00		40,00		0,00	94 алгоритм	
	чай заварка		0,6													
	сахар		10													
	Соль йодированная		5			21,55		14,45		44,80		352,60		0,50		
	Итого за полдник					21,55		14,45		44,80		352,60		0,50		
	Итого за день					59,57		58,94		201,16		1521,56		75,40		

День пятница
Неделя вторая
Сезон зимне-весенний
По возрастным категориям 3 года-7 лет

№ тех карты	Наименование блюда	Брутто		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
		ислн	скал	ислн	скал	Б		Ж		У		ислн	скал	ислн	скал	
Прием пищи																
Завтрак:																
40	Мясо отварное с овощами			170		18,38		10,41		0,93		179,88		0,90		562 дет/год со всех сторон
	мясо говядины		100													
	морковь		8													
	лук		7													
	масло сливочное		3													
19	Салат из квашеной капусты с маслом			160		0,68		3,06		2,40		40,00		8,70		28 изб.пит.
	капуста квашеная		84													
	лук		7													
	масло растительное		3									89,60		0,00		1 сб. реп.
2	Хлеб ржаной с маслом			130/5		2,00		3,48		10,00						
	хлеб ржаной		30													
	масло сливочное		5									40,00		0,00		94 алгоритм
4	Чай с сахаром			1/180		0,00		0,00		10,00		40,00				
	чай заварка		0,8													
	сахар		10													
2-ой завтрак																
15	Фрукты свежие		100		1/100	0,40		0,40		9,80		47,00		10,00		847 сб реп
Итого за завтрак:																
						21,46		17,35		33,19		396,48		19,60		
Обед:																
17	Суп с зеленым горошком и яйцом			250/8		4,80		5,81		10,90		115,00		13,10		59 алгоритм
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		64													
	с 31.10 по 31.12		69													
	с 31.12 по 28.02		74													
	с 28.02 по 01.09		80													
	мясо говядина		15													
	морковь		19													
	лук		19													
	зеленый горошек		22													
	яйца		12													
	масло сливочное		2													
	масло растительное		2													
	вода		200													
44	Рыба запеченная в сметанном соусе			180		13,00		8,30		3,10		123,00		1,60		504 сб.реп.
	рыба минтай		99													
	лук		14													
	сметана		15													
	сыр		3													
	масло растительное		3													
51	Картофельное пюре			1/140		2,10		3,73		18,47		112,31		2,40		299 сб. реп.
	картофель															
	с 01.09 по 31.10		143													
	с 31.10 по 31.12		153													
	с 31.12 по 28.02		165													
	с 28.02 по 01.09		178													
	картофельный отвар		40													
	масло сливочное		4													
24	Овощи порционные			1/85		0,58		0,06		1,95		8,00		2,50		77 алгоритм
	помидоры маринованные		108													
11	Компот из смеси сухофруктов			1/180		0,35		0,02		21,40		88,00		0,30		868 сб реп
	курага		5													
	чернослив		5													
	яблоки		5													
	сахар		12													
1	Хлеб ржаной		45		1/45	2,97		0,54		15,03		78,30		0,00		121 алгоритм
Итого за обед:																
						23,86		18,46		70,85		524,61		38,90		
Полдник:																
28	Каша гречневая сладкая			1/105		3,18		3,73		21,30		127,00		0,00		384 сб.реп.
	крупа гречневая		30													
	вода		50													
	сахар		6													
	масло сливочное		5													
7	Компот из свежих фруктов			1/180		0,18		0,18		14,40		61,00		4,50		859 сб.реп.
	фрукты свежие		41													
	вода		180													
	сахар		12													
59	Сыр порционный			1/10		2,32		2,95		0,00		36,00		0,00		42 сб.реп.
	сыр порционный		10		1/35	2,31		0,42		11,09		60,90		0,00		121 алгоритм
1	Хлеб ржаной		35													
	Соль йодированная		5													
Итого за полдник:																
						7,99		7,28		47,39		284,90		4,50		
Итого за день:																
						53,31		43,09		151,43		1205,99		63,00		
Итого за 10 дней:																
						503,71		480,25		1760,69		13211,18		765,92		
Среднее за 10 дней:																
						50,37		48,03		176,07		1321,12		76,58		
Б.Ж.У в % от ККАЛ																
						15,0%		32,0%		55,0%		75,00%				

Примечание

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Организация детского питания в дошкольных учреждениях, методические материалы и рекомендации авт. - составитель И.Я.Котик, Л.И.Баева, С.А.Дмитрова, Л.Я.Кашенская, М.М.Цаленко Под общ. ред. Академика РАН, д.м.н., проф. И.Я.Котик-2006

а также:

*Алгоритм разработан переноситивного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Практическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений под редакцией Н.В.Зюбина, 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

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

****Детский сад со всех сторон сборник рецептов для детей 1-3 лет, 3-6 лет. Авторы — разработчики: Т.Д.Адринова, В.А.Демиденко, Р.Р.Кусенков, Г.П.Новолад. Научные руководители: А.А.Крюкова, Т.М.Корогодяева — 2007 год

*****Энциклопедия детского питания от рождения до школы -М. ОЛМА Медиа Групп, 2008. Авторы - Ляхова К.С., Дрожжина Я.В

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