

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад №13
п. Политотдельский»
Фоменко С.А.
Приказ №14-од от «09» января 2024г.



**Циклическое десятидневное меню для организации
питания детей
В МДОУ» Детский сад №13 п. Политотдельский»**

2024год

**Циклическое десятидневное меню для организации
питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с
10 часовым пребыванием МДОУ «Детский сад №13 п.
Политотдельский», в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания.**



Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад №13 п. Политотдelsкий»
С.А. Фоменко

1 день

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
						Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо	яйцо	1	1	40	5,10	4,60	0,30	63	0,00	1
	Икра кабачковая	икра кабачковая	100,00	100,00	100	2,85	13,35	11,55	178,5	10,50	48
	Чай с сахаром.	Чай	0,5	0,5		0,04	0,01	6,99	28	0,03	79
		Сахар	5,00	5,00							
		Вода	125,00	125,00							
	Бутерброд с маслом	батон	30,00	30,00	60	7,80	10,75	74,74	403,68	0,96	5
		Масло сл	3,00	3,00							
	Итого:				350	15,79	28,71	93,58	673,18	11,49	
2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	1,05	0,35	14,74	76	7,02	83
Обед	Суп полевой на к/б	пшено	5,00	5,00	200	3,80	3,12	15,30	104,728	10,68	79
		яйцо	0,4	0,4							
		картофель	120,00	90,00							
		морковь	10,00	8,00							
		лук репчатый	8,00	6,40							
		масло сливочное	3,00	3,00							
		бульон или вода	112,00	112,00							
	Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	25,00	25,00	130	4,76	3,66	22,85	134,76	0,06	88
		вода	264,19	264,19							
		масло сливочное	3,00	3,00							
	Котлеты из птицы	Куры	102,00	44,00	60	11,64	13,14	13,46	223	0,40	18
		Хлеб пшеничный	11,00	11,00							
		Молоко или вода	16,00	16,00							
		Сухари или мука	6,00	6,00							
		Масло сливочное	2,00	2,00							
	Салат из белокочанной капусты	Капуста белокочанная	60,00	60,00	40	0,56	2,02	3,46	51,54	21,00	54
		Лук репчатый или морковь	15,00	15,00							
		Кислота лимонная	0,02	0,02							
		Вода кипяченая	15,00	15,00							
		Сахар	2,00	2,00							
	Масло растительное	9,00	9,00								
Хлеб ржано-пшеничный		40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00	3	
Компот из сушеных фруктов.	вода	180,00	180,00	150	0,08	0,00	15,15	85	3,00	89	
	сахар	6,00	6,00								
	Итого:	сушка	9,00	9,00	620	223,29	22,01	77,78	613,648	35,14	
Уплотненный полдник	Молочная рисовая каша.	Рис	15,00	15,00	200	3,85	4,06	13,46	105,92	0,72	47
		Молоко	184,00	184,00							
		Сахар	5,00	5,00							
		Вода	24,00	24,00							
		Масло сливочное	5,00	5,00							
	Какао с молоком	Какао порошок	0,5	0,5	180	3,15	2,72	12,96	89	1,20	74
		сахар	5,00	5,00							
		Молоко	190,00	190,00							
	Плюшка.	мука	40,00	40,00	70	4,62	5,25	36,44	212,1875	0,02	59
		сахар	2,00	2,00							
		масло сл	2,00	2,00							
		молоко	43,75	43,75							
		яйцо	0,4	0,4							
	дрожжи	0,01	0,01								
	Итого:			450	11,61	12,03	62,87	407,1075	1,94		
	Всего за день			1520	251,75	63,11	248,96	1769,9355	55,58		

Утверждаю:



Прием пищи	Наименование блюда	2 день		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	крупа пшеничная	15,00	22,00	200	4,08	4,08	28,05	153,00		43
		Молоко	150,00	150,00							
		Сахар	5,00	5,00							
		вода	45,00	45,00							
		Масло сливочное	5,00	5,00							
	Чай с лимоном.	чай	0,5	0,5	150	0,06	0,01	5,92	24,17	1,18	78
		сахар	6,00	6,00							
		лимон	6,67	5,83							
		вода	125,00	125,00							
	Бутерброд с маслом	батон	51,43	51,43	60	3,69	11,40	22,06	205,46	0,00	5
		масло сл	5,00	5,00							
	Итого:										
2 завтрак	Фрукты		95,00	95,00	410	3,74	11,41	27,98	229,62	1,18	83
Обед	Свекольник на м/б со сметаной	свекла	80,00	60,00	200	1,59	4,09	13,54	97,40	6,02	12
		картофель	60,00	40,00							
		морковь	9,60	8,00							
		лук репч	4,80	4,00							
		масло раст	5,00	5,00							
		сметана	2,40	2,40							
		сахар	1,00	1,00							
		вода	2,40	2,40							
		говядина	152,00	152,00							
	Суфле из печени с рисом	Печень говяжья	136	94	140	13,11	15,11	19,28	265,68	1,22	102
		масло сливочное	3	3							
		яйцо	1\4	1\4							
		лук репчатый	45	38							
		Крупа рисовая	23	23							
	Салат из овощей	Овощи	58,33	45,83	40	0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	53-58
		Лук репчатый	40,00	31,33							
		Масло растительное	4,00	4,00							
	Хлеб ржано-пшеничный		40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00	3
	Компот из сухеных фруктов.	Кислота лимонная	0,15	0,15	150	0,33	0,02	20,32	85,00	0,30	89
		Вода	100,00	100,00							
		Смесь сухофруктов	9,00	9,00							
		Сахар	7,00	7,00							
		Итого:				570	17,91	21,84	61,98	492,60	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	Творог	100,00	100,00	130	12,12	8,42	19,43	201,93	0,26	41
		Мука	25,00	25,00							
		Яйцо	0,4	0,4							
		молоко	20	20							
		Сахар	4,00	4,00							
		Масло сливочное	5,00	5,00							
	Соус сметанный сладкий.	Сметана	10,40	10,40	40	0,70	2,04	2,93	37,00	0,02	63
		Мука пшеничная	9,00	9,00							
		Вода	22,50	40,00							
	Кафир		2,00	2,00							
	Кондитерские изделия		155,00	150,00	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	73
	Итого:		12,00	12,00	30	1,85	2,2	41,6	115	0,00	101\72\84
Всего за день:				350	19,02	16,41	69,96	433,43	1,33		
				1410	41,67	49,99	173,92	1219,65	19,50		

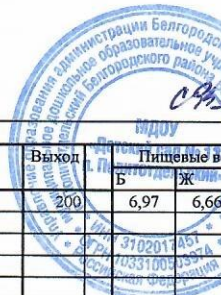
3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Номер рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный манный	Крупа манная	10,00	10,00	200	4,38	4,04	12,88	105,44	0,78	44
		Молоко	184,00	184,00							
		Вода	28,00	28,00							
		Масло сливочное	7,00	7,00							
		Сахар	7,00	7,00							
	Чай с сахаром.	Чай	0,5	0,5	150	0,03	0,01	5,83	23,33	0,02	79
		Сахар	5,00	5,00							
		Вода	125,00	125,00							
	Бутерброд с маслом и сыром	сыр	10,00	10,00	60	3,69	11,40	22,06	205,46	0,00	5
		батон	51,43	51,43							
	Фрукты	масло сл	4,00	4,00							
			95,00	95,00	95	1,00	0,33	14,00	64,00	6,67	70
	Итого:				505	9,10	15,78	54,77	398,23	7,47	
	2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00
Обед	Рассольник на м/б				200	1,63	4,00	11,28	87,80	7,02	13
		Картофель	140,00	120,00							
		Морковь	56,00	40,00							
		Лук репчатый	8,00	6,40							
		Масло растительное	4,00	4,00							
		Бульон или вода	2,40	2,40							
		крупа	5,00	5,00							
		Масло сливочное	3,00	3,00							
		огурец сол.	16,00	16,00							
	Говядина	10,00	10,00								
	Картофельное пюре.				130	16,53	16,00	21,11	294,86	1,83	23
		картофель	100,00	80,00							
	Котлета мясная	молоко	15,44	12,19							
		Говядина(котлетное мясо)	45,00	45,00	60	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	27
		Хлеб пшеничный	0,00	0,00							
		Молоко или вода	0,00	0,00							
	Салат из белокочанной капусты	Сухари	0,00	0,00							
		Капуста белокочанная	60,00	60,00	40	0,56	2,02	3,46	51,54	21,00	54
		Лук репчатый	15,00	15,00							
		или морковь	15,00	15,00							
		Кислота лимонная	0,02	0,02							
	Хлеб ржано-пшеничный	Вода кипяченая	15,00	15,00							
		Сахар	2,00	2,00							
Масло растительное		9,00	9,00								
Компот из сушеных	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00	3	
				150	0,33	0,02	20,32	85,00	0,30	89	
	Кислота лимонная	0,15	0,15								
	Вода	100,00	100,00								
Итого:	Смесь сухофруктов	9,00	9,00								
	Сахар	9,00	9,00								
				620	33,94	31,35	76,28	716,82	30,27		
Уплотненный полдник	Биточки рыбные			95	17,21	6,35	4,01	142,50	1,05	38-65	
		рыба	93,42	87,08							
		лук репч	0	0							
	каша пшеничная рассыпчатая	масло сл	4,00	4,00							
					120	6,84	2,89	16,47	108,20	0,12	43
		крупа пшеничная	32,00	32,00							
	Овощи порционные	масло сливочное	4,00	4,00							
		соль	0,60	0,60							
			40,00	40,00							
	Молоко		180,00	180,00	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	73
		Батон	35,00	35,00	35	2,46	3,33	14,95	99,34	0,00	97
Итого:				430	31,73	17,06	42,62	445,44	2,43		
Всего за день:				1655	74,82	64,20	183,77	1602,71	42,16		



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

Прием пищи	Наименование блюда		4 день		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Номер рецептуры
			г	ккал		Б	С	Ж			
Завтрак	Запеканка творожно -манная	творог	80,00	80,00	120						
		манка	10,00	10,00							
		Масло сливочное	3,00	3,00							
		Яйцо (1/2шт.)	0,20	0,20							
		Сахар	3,00	3,00							
	Сметанный соус	сметана	9,00	9,00	50						63
		мука пшеничная	9,00	9,00							
		вода	5,00	5,00							
	Кофейный напиток на молоке	сахар	2,00	2,00							
		Кофейный напиток	3,00	3,00	150	23,44	29,65	68,04	631,58	0,39	74
		Сахар	5,00	5,00							
	Бутерброд с маслом	Молоко	200,00	200,00							
		батон	30,00	30,00	60	7,80	10,75	74,74	403,68	0,96	5
Масло сл		3,00	3,00								
Итого:				350	11,12	11,11	13,03	195,79	2,44		
2 завтрак	Фрукты		95,00	95,00	95	1,00	0,33	14,00	64,00	6,67	70
Обед	Борщ м/б	Свекла	30,00	30,00	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	27
		Картофель	60,00	40,00							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
		Капуста	70,00	70,00							
		Морковь	9,60	8,00							
		Лук репчатый	8,00	6,40							
		Масло растительное	5,00	5,00							
		Бульон	160,00	160,00							
	Жаркое по - домашнему	Мясо	50,00	50,00	140	21,65	22,43	2,77	298,97	0,00	33
		Картофель	60,00	40,00							
		Лук репчатый	18,00	18,00							
		Масло сливочное	3,00	3,00							
	Салат из овощей	Овощи	58,33	45,83	50	0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	53-58
		Лук репчатый	12,50	8,33							
		Масло растительное	4,00	4,00							
	Хлеб ржано-пшеничный		40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00	3
		Кисель	20,00	20,00	150	0,33	0,02	20,32	85,00	0,30	81
	Кисель концентрированный	0,15	0,15								
	Кислота лимонная	100,00	100,00								
	Вода	9,00	9,00								
	Смесь сухофруктов	5,00	5,00								
Итого:				580	26,60	27,35	43,37	501,69	9,68		
Уплотненный полдник	Каша гречневая на молоке	Молоко	180,00	180,00	200	41,24	30,52	48,00	414,21	1,09	87
		Гречка	15,00	15,00							
		сливочное масло	3,00	3,00							
		Сахар	4,00	4,00							
	Чай с сахаром	Чай	0,5	0,5	150	0,03	0,01	5,83	23,33	0,02	79,00
		Сахар	4,00	4,00							
		Вода	150,00	150,00							
	Пирожок печеный с начинкой	Мука пшеничная	40,00	40,00	70	4,03	1,64	38,89	186,20	0,03	92\172\171
		Сахар	2,00	2,00							
		Масло сливочное	2,00	2,00							
		Яйца	0,4	0,4							
		Соль	0,56	0,56							
		Дрожжи (сухие)	0,4	0,4							
		Вода для замеса теста	16,38	16,38							
		Мука на подпыл	1,68	1,68							
Начинка		23,80	23,80								
Масло растительное для смазки листов		1,00	1,00								
Итого:				420	45,30	32,17	92,717	623,75	1,14		
Всего за день				1445	84,02	70,96	163,12	1385,23	19,93		



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

5 день												
Прием пищи	Наименование блюда			Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры		
					Б	Ж	У					
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)			200	6,97	6,66	20,70	170,40	1,04	45		
		крупя "Геркулес"	15,00	15,00								
		молоко	136,00	136,00								
		вода	24,00	24,00								
		сахар	7,00	7,00								
		масло сл	5,00	5,00								
		Чай с сахаром.			150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	79	
			Чай	0,5	0,5							
			Сахар	8,00	8,00							
			Вода	125,00	125,00							
	Бутерброд с маслом и сыром			60	3,69	11,40	22,06	205,46	0,00	4		
		батон	51,43	51,43								
		сыр	10,00	10,00								
		масло сл	3,00	3,00								
	Фрукты			95	1,00	0,33	14,00	64,00	6,67	70		
	Итого:			505	11,70	18,41	65,09	473,19	7,73			
2 завтрак	Сок яблочный			100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00	83
Обед	Суп картофельный с крупой гречневый (на м/б)			200	1,89	2,20	12,70	78,20	6,60	14		
		Картофель	140,00	120,00								
		Морковь	20,00	12,00								
		Лук репчатый	12,00	8,00								
		Крупа гречка	5,00	5,00								
		Масло растительное	5,00	5,00								
		Бульон или вода	152,00	152,00								
		Ленивые голубцы		0,00	70	9,20	6,80	28,42	214,00	43,80	15	
			капуста	50	40							
			мясо	30	30							
			Лук репчатый	10	8							
			рис	5	5							
			яйцо 1/4	7	6							
			Масло растительное	2	2							
			масло сливочное	4	4							
		Салат из овощей			40	0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	53-58	
			Овощи	58,33	45,83							
			Лук репчатый	40	31,33							
			Масло растительное	2	2							
	Хлеб ржано-пшеничный			40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00	3
	Компот из сушеных фруктов.			180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89		
		Кислота лимонная	0,18	0,18								
		Вода	120,00	120,00								
		Смесь сухофруктов	9,00	9,00								
		Сахар	10,00	10,00								
	Итого:			530	14,37	11,65	74,35	438,72	53,54			
Уплотненный полдн	Котлета рыбная			80	12,32	2,71	7,84	105,60	0,48	36		
		минтай *	105,33	64,00								
		хлеб пшеничный	14,67	14,67								
		молоко или вода	12,00	12,00								
		яйца	0,40	0,40								
		масло сливочное	2,00	2,00								
		Каша пшеничная рассыпчатая			80	4,51	5,41	25,97	170,80	0,00	20	
			пшено	30	30							
			вода	59	59							
			соль	0,4	0,4							
			масло сливочное	4	4							
		овощи порционные			40							
		батон			40	2,81	3,80	17,08	113,53	0,00	97	
	Молоко кипяченое			200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	71		
	Итого:			440	25,12	16,80	59,96	491,93	2,94			
	Всего за день:			1575	51,24	46,85	209,50	1446,06	66,21			



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

6 день											
Прием пищи	Наименование блюда				Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
						Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	яйца	1	1	130	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	2
		молоко	83,87	83,87							
		масло сл	3,00	3,00							
	Икра кабачковая	Икра кабачковая	100,00	100,00	100	2,98	5,18	6,25	83,60	11,00	48
	Чай с сахаром.	Чай	0,5	0,5	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	79
		Сахар	7,00	7,00							
		Вода	125,00	125,00							
	Бутерброд с маслом	батон	0,00	0,00	60	7,80	10,75	74,74	403,68	0,96	5
		масло сл	3,00	3,00							
	Итого:					440	15,94	20,56	91,28	590,28	11,99
2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	0,09	0,00	18,18	76,00	3,60	83
Обед	Суп вермишелевый на бульоне	вермишель	5,00	5,00	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	21
		морковь	20,00	12,00							
		лук репчатый	12,00	8,00							
		масло растительное	9,00	9,00							
		вода или бульон	140,00	140,00							
		картофель	60,00	40,00							
	Рагу овощное	Капуста белокочанная	40,00	29,60	120	2,14	4,85	12,66	103,08	10,28	99
		Картофель	60,00	40,00							
		Масло сливочное	5,00	5,00							
		Морковь	24,00	14,40							
		Лук репчатый	16,00	12,00							
		Мука пшеничная	5,60	5,60							
		Сахар	1,00	1,00							
		Вода	40,00	40,00							
	Биточки из птицы	куры	87,50	51,63	70	10,44	11,04	7,08	169,75	0,35	30
		хлеб пшеничн	8,75	8,75							
		молоко или вода	8,75	8,75							
	Хлеб ржано-пшеничный		40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00	3
Компот из сушеных фруктов.	Кислота лимонная	0,18	0,18	180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89	
	Вода	120,00	120,00								
	Смесь сухофруктов	9,00	9,00								
	Сахар	10,00	10,00								
Итого:					610	17,58	18,26	65,38	473,25	17,59	
Уплотненный полдник	Суп молочный пшеничный	пшено	15,00	15,00	180	7,00	10,44	25,77	224,28	1,54	103
		Молоко	150,00	150,00							
		Сахар	5,00	5,00							
		Масло сливочное	5,00	5,00							
	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток	3,00	3,00	150	23,44	29,65	68,04	631,58	0,39	74
		Сахар	5,00	5,00							
		Молоко	200,00	200,00							
	Ватрушки с творогом	Мука пшеничная	40,00	40,00	70	9,21	5,48	29,14	201,25	0,04	62
		Сахар	2,00	2,00							
		Масло сливочное	2,00	2,00							
		Яйца	0,4	0,4							
		Соль	0,70	0,70							
		Дрожжи (сухие)	1,75	1,75							
		Вода для замеса теста	18,06	18,06							
		Мука на подпыл	0,79	0,79							
		Фарш творожный	30,63	30,63							
		Масло растительное для смазки листов	1,00	1,00							
Яйца для смазки	0,00	0,00									
Творог	28,00	27,74									
Итого:					400	39,65	45,57	122,94	1057,11	1,97	
Всего за день:					1570	50,16	84,38	297,78	2196,64	35,15	



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С. А. Фоменко

7 день											
Прим пищи	Наименование блюда				Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Номер рецептуры
						Б	Ж	У			
Завтрак	Вареники из творога (отварные)	творог	80,00	80,00	110	3,177	3,65	10,05	85,80	0,64	40
		мука пшеничная	25,00	25,00							
		яйцо	0,2	0,2							
		Сахар	3,00	3,00							
	Соус сметанный сладкий.	Сметана	13,00	13,00	40	0,70	2,04	2,93	37,00	0,02	63,00
		Мука пшеничная	9,00	9,00							
		Вода	40,00	40,00							
		Сахар	3,00	3,00							
	Какао с молоком	Какао порошок	0,50	0,50	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	74
		сахар	5,00	5,00							
		Молоко	190,00	190,00							
		Бутерброд с маслом	батон	51,43	51,43	60	2,76	8,55	16,55	154,09	0,00
Итого:		5,00	5,00								
					360	9,78	16,96	42,49	365,89	1,86	
2 завтрак	Фрукты		95,00	95	1,00	0,33	14,00	64,00	6,67	70	
Обед	Суп картофельный с клецками на м/б	Картофель	120,00	90,00	200	1,59	4,09	13,54	97,40	6,02	91\128
		Морковь	15,00	13,00							
		Лук репчатый	15,00	13,00							
		Масло растительное	5,00	5,00							
		Бульон или вода	152,00	152,00							
		Клецки готовые	20,00	20,00							
		Мука пшеничная	25,00	25,00					95,00		
		Масло сливочное	5,00	5,00							
	Яйца	0,40	0,40								
	Картофельное пюре.	картофель	60,00	40,00	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	23
		молоко	21,67	19,93							
		масло сл	4,00	4,00							
	Тефтеля рыбная тушеная в овощах	Минтай с/м	80,00	60,00	100	8,28	4,95	10,62	119,64	0,21	261
		Лук репчатый	7,00	5,00							
		молоко	15,00	15,00							
		Мука пшеничная	3,00	3,00							
		Яйцо	0,40	0,40							
		хлеб пшеничный	10,00	10,00							
Масло растительное		4,00	4,00								
овощи порционные	40,00	40,00	40						50-82		
Хлеб ржано-пшеничный			40	0,09	0,00	5,42	22,67	0,08	3		
Компот из сушеных фруктов.	Кислота лимонная	0,15	0,15	150						89	
	Вода	26,67	26,67								
	Смесь сухофруктов	9,00	9,00								
	Сахар	6,00	6,00								
Итого:					660	12,61	13,20	47,29	453,66	22,05	
					180	7,88	11,75	28,99	252,32	1,73	25,00
Уплотненный полдник	Макароны молочные	макароны	15,00	15,00							
		Молоко	180,00	180,00							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
		сахар	4,00	4,00							
	Чай с сахаром.	Чай	0,5	0,5	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	79
		Сахар	4,00	4,00							
		Вода	125,00	125,00							101\72\84
	Кондитерские изделия			30,00							
	Итого:				360	7,93	11,76	37,32	285,65	1,12	
	Всего за день:				1475	31,32	42,25	141,10	1169,20	31,70	



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

8 день

Прием пищи	Наименование блюда			Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Номер рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)			200	5,56	5,16	18,35	142,20	0,91	43	
		Крупа манка	10,00	10,00							
		Молоко	184,00	184,00							
		Вода	28,00	28,00							
		Масло сливочное	5,00	5,00							
		Сахар	6,00	6,00							
	Чай с сахаром.			150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	79	
		Чай	0,5	0,5							
		Сахар	6,00	6,00							
		Вода	125,00	125,00							
Бутерброд с маслом и сыром	сыр	10,00	10,00	60	3,69	11,40	22,06	205,46	0,00	5	
	батон	51,43	51,43								
	масло сл	4,00	4,00								
Фрукты		95,00	95,00	95	1,00	0,33	14,00	64,00	6,67	70	
Итого:				505	2,15	16,91	62,74	444,99	7,60		
2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00	83
	Борщ на м/б со сметаной.	свекла	30,00	30,00	200	1,70	4,82	6,68	77,00	20,04	11
Обед		картофель	60,00	40,00							
		капуста белокачанная	40,00	20,00							
		морковь	10,00	6,00							
		лук репч	6,00	4,00							
		сметана	10,00	10,00							
		масло сл	3,00	3,00							
		говядина	20,00	20,00							
		вода	200,00	200,00							
					140	17,52	4,75	13,97	168,64	5,71	28
	Запеканка вермишелевая с мясом	Мясо	55,00	55,00							
		Вермишель	25,00	25,00							
		Масло сливочное	3	3							
		Яйцо	0,4	0,4							
	Салат из свеклы				40	11,00	3,00	2,50	22,00	4,00	55
		свекла	50,00	50,00							
	масло растительное	9,00	9,00								
Хлеб ржано-пшеничный		40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00	3	
Компот из сушеных фруктов.	Кислота лимонная	0,15	0,15								
	Вода	100,00	100,00								
	Смесь сухофруктов	9,00	9,00								
	Сахар	8,00	8,00								
Итого:				570	33,00	12,67	51,01	367,26	30,05		
Полдник	Плов фруктовый			120	3,34	3,10	11,01	85,32	0,55	141	
		Рис	30,00	30,00							
		Фрукты	9,00	9,00							
		Сахар	5,00	5,00							
		Масло сливочное	3,00	3,00							
Молоко	молоко	180,00	180,00	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,29	419	
Батон с повидлом	батон	20,00	20,00	20	1,41	1,90	8,54	56,77	0,00	97	
	повидло										
Итого:				320	9,33	9,08	27,13	227,09	2,84		
Всего за день:				1495	44,53	38,66	150,98	1081,56	42,49		



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

9 день

Прием пищи	Наименование блюда			Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Номер рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Запеканка творожно -манная	творог	80,00	80,00	130	11,12	11,11	13,03	195,79	2,44	113
		манка	10,00	10,00							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
		Яйцо (1/2шт.)	0,2	0,2							
		Сахар	4,00	4,00							
	Сметанный соус	сметана	9,00	9,00	40	0,70	2,04	2,93	37,00	0,02	63
		мука пшеничная	9,00	9,00							
		вода	5,00	5,00							
	Чай с молоком	сахар	3,00	3,00							
		Чай	0,5	0,5	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	77
		Сахар	6,00	6,00							
		Молоко	150,00	150,00							
	Бутерброд с маслом	Вода	20,00	20,00							
		Масло сливочное	3,00	3,00	60	7,03	8,89	20,41	189,47	0,12	5
		Хлеб пшеничный	42,11	42,11							
Итого:				380	18,90	22,06	44,69	455,59	2,60		
2 завтрак	Фрукты										
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/б		95,00	95,00	95	1,00	0,33	14,00	64,00	6,67	70
		Картофель	140,00	120,00	200	4,39	4,21	13,04	107,80	4,65	10
		Морковь	20,00	12,00							
		Лук репчатый	12,00	8,00							
		Фасоль или горох лущенный	16,00	14,40							
		Масло растительное	5,00	5,00							
		Бульон или вода	140,00	140,00							
	Плов с мясом	Говядина	50,00	50,00	130	17,90	28,05	81,71	281,67	148,74	34
		Масло сливочное	5,00	5,00							
		морковь	16,00	16,00							
		лук репч	16,00	16,00							
		рис	30,00	30,00							
	Салат из овощей				40	0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	53-58
		Овощи	58,33	45,83							
		Лук репчатый	40,00	31,33							
Хлеб ржано-пшеничный	Масло растительное	4,00	4,00								
		40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00	3	
Кисель.	Кисель концентрированный	20,00	20,00	150	0,33	0,02	20,32	85,00	0,30	81	
	Кислота лимонная	0,15	0,15								
	Вода	100,00	100,00								
	Смесь сухофруктов	9,00	9,00								
	Сахар	5,00	5,00								
Итого:				560	25,50	34,91	123,92	518,99	156,47		
Уплотненный полдник	Вермишель отварная с маслом сахаром				120	11,12	11,11	13,03	195,79	2,44	88
		Вермишель	25,00	25,00							
		Вода	100,00	100,00							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
		Сахар	4,00	4,00							
	Йогурт		150,00	150,00	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	251\73
	Булочка « Домашняя »				70	5,09	8,76	37,74	250,60	0,00	61
		Мука пшеничная	40,00	40,00							
		Сахар	3,00	3,00							
		Масло сливочное	2,00	2,00							
		Яйца	0,4	0,4							
		Соль	0,70	0,70							
		Дрожжи (сухие)	1,50	1,50							
		Вода для замеса теста	18,06	18,06							
		Масса теста	69,00	69,00							
Сахар для посыпки		2,00	2,00								
Масло растительное для смазки листов	1,00	1,00									
Яйца для смазки булочки	0,20	0,20									
Итого:				340	20,56	23,62	56,77	525,89	3,49		
Всего за день:				1375	65,97	80,92	239,38	1564,47	169,22		

10 день

Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С. А. Фоменко

Прием пищи	Наименование блюда			Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)			200	6,97	6,66	20,70	170,40	1,04	45	
		крупка "Геркулес"	15,00	15,00							
		молоко	136,00	136,00							
		вода	24,00	24,00							
		сахар	4,00	4,00							
		масло сл	5,00	5,00							
		Кофейный напиток с молоком			150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	75
			Кофейный напиток	2,50	2,50						
			Сахар	7,00	7,00						
			Молоко	165,00	165,00						
	Бутерброд с маслом и сыром			60	3,69	11,40	22,06	205,46	0,00	5	
		сыр	10,00	10,00							
		батон	51,43	51,43							
		масло сл	4,00	4,00							
	Фрукты			95,00	95,00					70	
	Итого:			505	14,03	20,40	68,73	515,69	8,68		
2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00	83
Обед	Суп манный с гречками и м/б			200	0,96	0,01	1,04	8,20	0,38	38\49	
		Говядина	20,00	20,00							
		Морковь	12,00	8,00							
		Лук репчатый	8,00	6,40							
		манка	5,00	5,00							
		Картофель	120,00	120,00							
		Гречки	8,00	8,00							
		Гречневая рассыпчатая каша			130	5,70	4,82	27,45	180,34	0,21	69
			Вода	65,00	65,00						
			масло сливочное	5,00	5,00						
			гречка	30,00	30,00						
		Тефтеля мясная в соусе			110	11,77	4,79	12,95	141,95	110,00	31
			Говядина	45,00	45,00						
			вода	5,00	5,00						
			Лук репчатый	18,00	18,00						
			Масло растительное	9,00	9,00						
			Мука	9,00	9,00						
			морковь	9,00	9,00						
			масло сливочное	4,00	4,00						
		Хлеб ржано-пшеничный		40,00	40,00	40	2,45	0,08	7,55	14,62	0,00
	Компот из сушеных фруктов. фруктов			150	0,33	0,02	20,32	85,00	0,30	89	
		Кислота лимонная	0,15	0,15							
		Вода	100,00	100,00							
		Смесь сухофруктов	9,00	9,00							
		Сахар	8,00	8,00							
	Итого:			630	21,21	9,71	69,31	430,11	110,89		
Полдник	Суфле рыбное			140	13,65	7,61	49,53	199,50	0,74	47	
		неразделанный	201,25	92,75							
		рис	10,00	10,00							
		Лук репчатый	12,25	10,50							
		Яйца	0,2	0,2							
		Масло растительное	4,00	4,00							
		Салат из овощей			40	0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	53-58
			Овощи	58,33	45,83						
			Лук репчатый	40,00	31,33						
			Масло растительное	4,00	4,00						
	Чай с сахаром			150	0,06	0,01	5,92	24,17	1,18	78	
		чай	0,5	0,5							
		сахар	5,00	5,00							
	Кондитерские изделия		30,00	30,00	30	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	72,00
	Итого:			360	19,62	15,05	65,81	355,57	7,16		
	Всего за день:			1595	54,91	45,16	213,96	1343,59	128,73		

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием МДОУ «Детский сад №13 п. Политотдельский», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Утверждаю
Заведующий МДОУ №13
С.А.Фоменко



1 день

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
						Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо	Яйцо	1,00	1,00	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	1
	Икра кабачковая	Икра кабачковая	180,00	120,00	120	3,42	16,02	13,86	214,20	12,60	48
	Чай с сахаром.				180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	79
		Чай		0,6	0,6						
		Сахар		6,00	6,00						
		Вода		150,00	150,00						
	Бутерброд с маслом					80	7,43	10,24	71,18	384,46	0,91
	батон		36,00	36,00							
	Масло сл		4,00	4,00							
	Итого:				420	16,01	30,88	95,33	701,66	13,54	
2 завтрак	сок		100,00	100,00	100	1,05	0,35	14,74	67,37	7,02	83
Обед	Суп полевой на к/б	пшено	10,00	10,00	250	4,75	3,89	19,13	130,91	13,35	79
		яйцо	0,4	0,4							
		картофель	160,00	140,00							
		морковь	10,00	8,00							
		лук репчатый	8,00	6,40							
		масло сливочное	4,00	4,00							
		бульон или вода	112,00	112,00							
	Макаронные изделия отварные				150	5,50	4,22	26,37	165,48	0,00	20
		макаронные изделия	30,00	30,00							
		вода	304,84	304,84							
		масло сливочное	4,00	4,00							
	Котлеты из птицы				80	15,52	17,52	17,95	297,33	0,53	18
		Куры	136,00	58,67							
		Хлеб пшеничный	14,67	14,67							
		Молоко или вода	21,33	21,33							
		Сухари или мука	8,00	8,00							
		Масло сливочное	3,00	3,00							
	Салат из белокочанной капусты				60	0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	54
		Капуста белокочанная	60,00	47,30							
		Лук репчатый	15,00	10,00							
	или морковь	15,00	12,00								
	Кислота лимонная	0,18	0,18								
	Вода кипяченая	5,82	5,82								
	Сахар	2,00	2,00								
	Масло растительное	11,00	11,00								
Хлеб ржано-пшеничный		50,00	50,00	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3	
Компот из сушеных фруктов.	Кислота лимонная	0,18	0,18	180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89	
	Вода	120,00	120,00								
	Смесь сухофруктов	11,00	11,00								
	Сахар	8,00	8,00								
	Итого:			770	29,67	28,77	97,08	663,54	34,85		
Уплотненный полдник	Молочная рисовая каша.				220	4,23	4,47	14,81	116,51	0,79	47
		Рис	20,00	20,00							
		Молоко	202,40	202,40							
		Сахар	6,00	6,00							
		Вода	26,40	26,40							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
	Какао с молоком				200	3,50	3,02	14,40	98,89	1,33	74
		Какао порошок	1,67	1,67							
		сахар	6,00	6,00							
		Молоко	211,11	211,11							
	Плюшка.				70	4,62	5,25	36,44	212,19	0,02	59
		мука	50,00	50,00							
		сахар	2,00	2,00							
		масло сл	2,00	2,00							
	молоко	43,75	43,75								
	яйцо	0,4	0,4								
	дрожжи	0,01	0,01								
	Итого:			490	12,35	12,74	65,65	427,59	2,15		
	Всего за день			1780	59,08	72,74	272,80	1860,15	57,56		



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

2 день												
Прием пищи	Наименование блюда				Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	вода	60,00	60,00	220	6,44	7,53	33,38	193,00		43	
		крупка пшеничная	20,00	20,00								
		Молоко	180,00	180,00								
		Сахар	5,00	5,00								
	Чай с лимоном.	чай	0,6	0,6	180	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	78	
		сахар	8,00	8,00								
		лимон	8,00	7,00								
		вода	150,00	150,00								
	Бутерброд с маслом	батон	68,57	68,57	80	4,91	15,20	29,42	273,94	0,00	5	
		масло сл	4,00	4,00								
		Итого:				480	4,98	15,21	36,52	302,94	1,42	83
	2 завтрак	Фрукты		100,00	100,00	100	1,05	0,35	14,74	67,37	7,02	70
	Обед	Свекольник на м/б сметаной со сметаной	свекла	80,00	60,00	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	12
картофель			80,00	60,00								
морковь			10,00	8,00								
лук репч			10,00	8,00								
томат			10,00	10,00								
масло раст			3,00	3,00								
сметана			8,00	8,00								
сахар			2,00	2,00								
вода			180,00	180,00								
говядина			55	55								
Суфле из печени с рисом		Печень говяжья	100,00	100,00	160	7,22	8,66	41,56	273,28	0,00	102	
		Крупа рисовая	12,00	12,00								
		лук	10,00	10,00								
		морковь	30,00	30,00								
		масло сл	5,00	5,00								
Салат из овощей		лук репчатый	50,00	40,00	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,36	53-58-4	
		овощи	72,00	56,40								
		масло раст	3,60	3,60								
Хлеб ржано-пшеничный			50,00	50,00	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3	
Компот из сушеных фруктов.		Кислота лимонная	0,18	0,18	180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89	
		Вода	120,00	120,00								
		Смесь сухофруктов	11,00	11,00								
		Сахар	10,00	10,00								
	Итого:				700	13,57	17,43	94,49				559,65
Уплотненный полдник	Сырники из творога	Творог	100,00	100,00	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	41	
		Мука	30,00	30,00								
		Яйцо 1/2 шт.	0,20	0,20								
		Масло сливочное	3,00	3,00								
	Соус сметанный сладкий.	Сметана	15,60	15,60	60	0,84	2,45	3,52	44,40	0,02	63	
		Мука пшеничная	9,00	9,00								
		Вода	48,00	48,00								
		Сахар	3,00	3,00								
	Кефир		187,00	180,00	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	73	
	Кондитерские изделия		34,00	34,00	34	1,28	10,37	21,25	184,45		101/72/84	
Итого:				404	9,99	21,48	49,68	443,20	17,02			
Всего за день:				1684	29,59	54,47	195,43	1373,16	39,96			



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

3 день												
Прием пищи	Наименование блюда		Выход				Пищевые вещества			Энергетическ ценность	Витамины	Номер рецептуры
			г	г	г	г	Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный				250		5,48	5,05	16,10	131,80	0,98	44
		Крупа манная	12,00	12,00								
		Молоко	230,00	230,00								
		Вода	35,00	35,00								
		Масло сливочное	4,00	4,00								
		Сахар	7,00	7,00								
		Чай с сахаром.			180		0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	79
		Чай	0,6	0,6								
		Сахар	10,00	10,00								
		Вода	150,00	150,00								
Бутерброд с маслом и сыром	сыр	12,00	12,00	80		3,66	3,10	18,46	117,00	1,50	4	
	батон	3,86	3,86									
	масло сл	3,00	3,00									
	Итого:			100,00	100,00	100	1,05	0,35	14,74	67,37	7,02	70
2 завтрак	Сок яблочный			100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00	83
Обед	Рассольник на м/б			250		2,06	3,10	12,57	87,25	5,75	13	
		Картофель	160,00	140,00								
		Морковь	25,00	20,00								
		Лук репчатый	15,00	10,00								
		Масло растительное	6,00	6,00								
		Бульон или вода	190,00	190,00								
		крупа	10,00	10,00								
		Масло сливочное	4,00	4,00								
		огурец сол.	16,00	16,00								
		Говядина	15,00	15,00								
		Картофельное пюре.			150		20,34	19,69	25,99	362,90	2,25	23
		картофель	100,00	80,00								
		молоко	19,00	15,00								
		масло сл	4,00	4,00								
		Котлета мясная	Говядина(покромка,			80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	27
			часть,грудинка)	45,00	45,00							
			Хлеб пшеничный	14,00	14,00							
			Молоко или вода	19	19,00							
			Сухари	8	8							
		Салат из белокочанной капусты			60		0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	54
			Капуста белокочанная	60,00	47,30							
			Лук репчатый	15,00	10,00							
			или морковь	15,00	12,00							
		Кислота лимонная	0,18	0,18								
		Вода кипяченая	5,82	5,82								
		Сахар	2,00	2,00								
		Масло растительное	5,00	5,00								
	Хлеб ржано-пшеничный		50,00	50,00	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3	
	Компот из сушеных фруктов				180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89	
		Кислота лимонная	0,18	0,18								
		Вода	120,00	120,00								
		Смесь сухофруктов	11,00	11,00								
		Сахар	11,00	11,00								
	Итого:				770	39,14	35,19	90,12	804,97	29,45		
Уплотненный полдн	Биточки рыбные в соусе			110		0,99	5,17	6,51	76,56	6,07	38-65	
		рыба	113,00	105,00								
		лук репч	4,4	4,4								
		масло сл	3,00	3,00								
		томат	10,00	10,00								
		Каша пшеничная	Крупа пшеничная	40,00	40,00	150	8,55	7,23	41,17	270,50	0,32	44
			Масло сливочное	3,00	3,00							
			соль йодированная	1,00	1,00							
		овощи порционные	овощи	50,00	50,00	50						50-82
		Молоко		180,00	180,00	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	73
	Батон		35,00	35,00	35	2,46	3,33	14,95	99,34	0,00	97	
	Итого:				525	17,22	20,23	69,83	541,80	7,65		
	Всего за день:				2005	66,65	63,92	226,34	1733,15	48,62		



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

		4 день				Выход				Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамин		Номер рецептуры			
Прием пищи	Наименование блюда					Дети	Б	С	Ж	У									
Завтрак	Запеканка творожно -манная	творог	80,00	80,00															
		манка	12,00	12,00															
		Масло сливочное	5,00	5,00															
		Яйцо (¼ шт.)	0,40	0,40															
		Сахар	4,00	4,00															
	Соус сметанный сладкий.	Сметана	15,60	15,60			60			0,84	2,45	3,52		44,40		0,02			63
		Мука пшеничная	9,00	9,00															
		Вода	48,00	48,00															
		Сахар	3,00	3,00															
	Бутерброд с маслом	батон	36,00	36,00			80			7,43	10,24	71,18		384,46		0,91			5
Масло сл		4,00	4,00																
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	3,33	3,33			200			3,17	2,68	15,96		101,11		1,30			75	
	Сахар	6,00	6,00																
	Молоко	220,00	220,00																
	Итого:					480			15,46	19,01	103,83		631,89		2,87				
2 завтрак	Фрукты	100,00	100,00			100			1,20	0,40	16,80		76,80		8,00			83	
Обед	Борщ на м/б	свекла	100,00	75,00			250			2,18	2,84	14,29		91,50		8,25		28	
		картофель	80,00	60,00															
		капуста белокочанная	7,00	7,00															
		морковь	12,00	10,00															
		лук репч	10,00	8,00															
		томат	10,00	10,00															
		масло сл	6,00	6,00															
		говядина	20,00	20,00															
		вода	100,00	70,00															
		Жаркое по домашнему	Говядина	35,00	35,00			220			1,12	1,28	1,88		23,20		0,00		
	Картофель		100,00	80,00															
	Лук репчатый		0,00	0,00															
	Масло сливочное		5,00	5,00															
	Томатная паста		10,00	10,00															
	Салат из овощей	Масло растительное	6,00	6,00			60			0,85	3,65	5,02		56,34		5,36			53-58-4
лук репчатый		50,00	40,00																
овощи		72,00	56,40																
Хлеб ржано-пшеничный	масло раст	5,00	5,00																
	хлеб	50,00	50,00			50			3,06	0,10	9,44		18,28		0,00			3	
Кисель.	Кисель концентрированный	20,00	20,00			180			0,40	0,02	25,24		102,72		0,36			81	
	Кислота лимонная	0,00	0,00																
	Вода	0,00	0,00																
	Смесь сухофруктов	11,00	11,00																
	Сахар	7,00	7,00																
Итого:					760			7,61	7,89	55,86		292,04		13,97					
Уплотненный полдник	Каша гречневая на молоке	Молоко	180,00	180,00			200		41,24	30,52	48,00		414,21		1,09			87	
		Гречка	20,00	20,00															
		вода	30,00	30,00															
		Сахар	4,00	4,00															
	Чай с сахаром	чай	0,6	0,6			180			0,06	0,02	9,99		40,00		0,03			79
		вода	160,00	160,00															
		сахар	4,00	4,00															
	Пирожок печеный с начинкой	Мука пшеничная	50,00	50,00			70			4,03	1,64	38,89		186,20		0,03			92/171\172
		Сахар	2,00	2															
		Масло сливочное	1	1															
		Яйца1/4	0,4	0,4															
		Соль	0,56	0,56															
		Дрожжи (сухие)	2,80	2,80															
		Вода для замеса теста	16,38	16,38															
		Мука на подпыл	1,68	1,68															
начинка		23,80	23,80																
Масло растительное для смазки листов		1,00	1,00																
Яйца для смазки																			
Итого:					450			45,33	32,18	96,88		640,41		1,15					
Всего за день:					1790			69,60	59,48	273,38		1641,14		26,00					



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

5 день												
Прием пищи	Наименование блюда				Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	крупка "Геркулес"	20,00	20,00	250	8,71	8,32	25,88	213,00	1,30	45	
		молоко	170,00	170,00								
		вода	30,00	30,00								
		сахар	9,00	9,00								
		масло сл	6,00	6,00								
	Чай с сахаром.				180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	79	
		Чай	0,6	0,6								
	Сахар	9,00	9,00									
	Вода	150,00	150,00									
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	сыр	12,00	12,00	80	4,91	15,20	29,42	273,94	0,00	4	
		батон	68,57	68,57								
		масло сл	4,00	4,00								
	Итого:				100,00	100,00	100	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00	83	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневый) на м/б	Картофель	160,00	140,00	250	2,36	2,75	15,87	97,75	8,25	14	
		Морковь	25,00	15,00								
		Лук репчатый	15,00	10,00								
		Крупа гречка	10,00	10,00								
		Масло растительное	5,00	5,00								
		Бульон или вода	190,00	190,00								
	Ленивые голубцы		0,00	70	9,60	6,70	29,47	222,54	21,00	15		
		капуста	52	39								
		мясо	39	28								
		Лук репчатый	5	5								
		рис	4	4								
		яйцо 1/4	4	3								
		Масло растительное	2	2								
		масло сливочное	4	4								
	Салат из овощей				60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,36	53-58-4	
		лук репчатый	50	40								
		овощи	72	56,4								
	масло раст	4	4									
Хлеб ржано-пшеничный		18,75	18,75	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3		
Компот из сушеных фруктов.				180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89		
фруктов	Кислота лимонная	0,18	0,18									
	Вода	120,00	120,00									
	Смесь сухофруктов	11,00	11,00									
	Сахар	12,00	12,00									
Итого:				610	16,27	13,22	84,18	496,91	34,97			
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	минтай *	105,33	64,00	80	12,32	2,71	7,84	105,60	0,48	36	
		хлеб пшеничный	14,67	14,67								
		молоко или вода	12,00	12								
		яйца1/4шт.	0,4	0,4								
		масло сливочное	2	2								
	Каша пшеница рассыпчатая			100	4,51	5,41	25,97	170,80	0,00	20		
		пшено	39,00	39,00								
		вода	69,00	69,00								
		соль	0,50	0,50								
		масло сливочное	5,00	5,00								
овощи порционные	овощи	50,00	50,00	50						50-82		
Батон		35,00	35,00	35	2,46	3,33	14,95	99,34	0,00	97		
Молоко кипяченое	молоко	210,00	200,00	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	71		
Итого:				465	24,77	16,32	87,83	477,74	2,94			
Всего за день:				1785	55,98	53,48	234,19	1620,61	49,24			



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

6 день											
Прием пищи	Наименование блюда			Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		г	г		Б	Ж	У	г			
Завтрак	Омлет на натуральном молоке			155	18,10	30,80	2,40	268,00	0,34	2	
		яйца	1,00	1,00							
		молоко	100,00	100,00							
		масло сл	4,00	4,00							
		икра кабачковая	180,00	120,00	120	3,42	16,02	13,86	214,20	12,60	48
		Чай с сахаром.			180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	79
		Чай	0,6	0,6							
		Сахар	5,00	5,00							
		Вода	150,00	150,00							
		Бутерброд с маслом			80	7,43	10,24	71,18	384,46	0,91	5
		батон	45,71	45,71							
		масло сл	4,00	4,00							
	Итого:			535	29,01	57,08	97,43	906,66	13,88		
2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00	83
Обед	Суп вермишелевый на клб			250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	21	
		вермишель	10,00	10,00							
		морковь	25,00	15,00							
		лук репчатый	15,00	10,00							
		масло растительное	9,00	9,00							
		вода или бульон	175,00	175,00							
		картофель	80,00	60,00							
		Рагу овощное			150	2,68	6,06	15,83	128,85	12,85	99
			Капуста белокочанная	50,00	37,00						
			Картофель	100,00	80,00						
			Масло сливочное	6,00	6,00						
			Морковь	30,00	18,00						
			Лук репчатый	20,00	15,00						
			Томатная паста	10,00	10,00						
			Мука пшеничная	7,00	7,00						
			Сахар	1,00	1,00						
			Вода	50,00	50,00						
		Биточки из птцы			80	11,93	12,62	8,09	194,00	0,40	30
			куры	100,00	59,00						
			хлеб пшеничн	10,00	10,00						
		молоко или вода	10,00	10,00							
	Хлеб ржано-пшеничный		50,00	50,00	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3
	Компот из сушеных фруктов.			150	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89	
		Кислота лимонная	0,18	0,18							
		Вода	120,00	120,00							
		Смесь сухофруктов	11,00	11,00							
		Сахар	8,00	8,00							
	Итого:			680	20,76	21,64	74,88	547,88	21,86		
Уплотненный полдник	Суп молочный пшеничный			200	7,40	9,31	2,88	226,00	1,00	104	
		пшено	20,00	20,00							
		Молоко	200,00	200,00							
		Сахар	5,00	5,00							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
		Кофейный напиток на молоке			220	0,49	0,02	30,85	125,55	0,44	75
			кофейный напиток	3,00	3,00						
			Сахар	8,00	8,00						
			молоко	220,00	220,00						
		Ватрушки с творогом			70	9,21	5,48	29,14	201,25	0,04	62
			Мука пшеничная	50,00	50,00						
			Сахар	3,00	3,00						
			Масло сливочное	3,00	3,00						
			Яйца /4шт	0,4	0,4						
			Соль	0,70	0,70						
			Дрожжи (сухие)	1,75	1,75						
			Вода для замеса теста	18,06	18,06						
			Мука на подпыл	0,79	0,79						
			Фарш творожный	30,63	30,63						
			Масло растительное для смазки листов	2,00	2,00						
		Яйца для смазки	0,00	0,00							
		Творог	28,00	27,74							
		Яйца	0,04	1,23							
		Сахар	1,58	1,58							
		Мука пшеничная	1,23	1,23							
	Итого:			490	17,10	14,81	62,87	552,80	1,48		
	Всего за день:			1805	66,92	93,53	245,27	2049,55	39,23		



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

7 день											
Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины	Номер рецептуры
					Выход	Б	Ж	У			
Завтрак	Вареники из творога (отварные)	творог	70,00	70,00	130					0,76	40
		мука пшеничная	30,00	30,00		3,74	4,31	11,88			
		яйцо	1,2	1,2							
		Сахар	4,00	4,00							
	Сметанный соус сладкий	сметана	20,00	20,00	60	0,84	2,45	3,52	44,40	0,02	63
		мука пшеничная	9,00	9,00							
		вода	15,00	15,00							
		сахар	2,00	2,00							
	Какао на молоке	какао	2,00	2,00	220	3,50	3,02	14,40	98,89	1,33	74
		сахар	5,00	5,00							
		молоко	220,00	220,00							
	Бутерброд с маслом	батон	68,57	68,57	80	4,91	15,20	29,42	273,94	0,00	5
масло сл		4,00	4,00								
Итого:				490	13,00	24,98	59,22	518,63	2,12		
2 завтрак	Фрукты		100,00	100,00	100	1,05	0,35	14,74	67,37	7,02	70
Обед	Суп картофельный с клёцками на м/б	Картофель	160,00	140,00	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	91\128
		Морковь	15,00	15,00							
		Лук репчатый	12,00	12,00							
		Масло растительное	6,00	6,00							
		Бульон или вода	190,00	190,00							
		Клёцки готовые	3,00	3,00							
		Мука пшеничная	25,00	25,00							
		Масло сливочное	6,00	6,00							
	Яйца	0,40	0,40								
	Картофельное пюре.	картофель	100,00	80,00	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	23
		молоко	25,00	23,00							
		масло сл	6,00	6,00							
	Тефтеля рыбная тушеная в овощах.	Минтай с/м	32,00	32,00	160	10,99	7,21	14,19	165,46	0,28	70
		Лук репчатый	0,00	0,00							
		молоко	20,00	20,00							
		Яйцо 1/4шт.	0,40	0,40							
		мука	9,00	9,00							
		Масло растительное	5,00	5,00							
	овощи порционные	овощи	50,00	50,00	50						50-82
	Хлеб ржано-пшеничный		50,00	50,00	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3
	Компот из сушеных фруктов.				180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89
		Кислота лимонная	0,18	0,18							
Вода		120,00	120,00								
Смесь сухофруктов		11,00	11,00								
Сахар		8,00	8,00								
Итого:				840	19,50	17,24	85,37	544,74	26,33		
Уплотненный полдник	Макароны молочные	вермишель	20,00	20,00	200	7,00	10,44	25,77	224,28	1,54	25
		Молоко	150,00	150,00							
		Сахар	5,00	5,00							
		Масло сливочное	5,00	5,00							
	чай с сахаром	чай	0,6	0,6	180	2,52	7,34	10,55	133,20	0,07	79
		сахар	6,00	6,00							
		Вода	160,00	160,00							
	Кондитерские изделия		34,00	34,00	34	1,275	10,37	21,25	184,45		101\72\84
	Итого:				414	10,80	28,15	57,57	541,93	1,61	
	Всего за день:				1844	44,35	70,72	216,89	1672,67	37,07	



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

8 день											
Прием пищи	Наименование блюда				Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Номер рецептуры
						Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	Крупа манка	12,00	12,00	250	6,95	6,45	22,94	177,75	1,14	43
		Молоко	230,00	230,00							
		Вода	35,00	35,00							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
		Сахар	6,00	6,00							
	Чай с сахаром.	Чай	0,6	0,6	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	79
		Сахар	7,00	7,00							
		Вода	166,67	166,67							
	Бутерброд с маслом и сыром	сыр	12,00	12,00	45	2,76	8,55	16,55	154,09	0,00	4
		батон	38,57	38,57							
масло сл		4,00	4,00								
Фрукты		100,00	100,00	100	1,05	0,35	14,74	67,37	7,02	70	
Итого:				595	2,53	15,37	65,32	443,66	8,19		
2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00	83
Обед	Борщ на м/б со сметаной	свекла	100,00	75,00	250	2,18	2,84	14,29	91,50	8,25	11
		картофель	80,00	60,00							
		капуста белокачанная	7,00	7,00							
		морковь	12,00	10,00							
		лук репч	10,00	8,00							
		томат	10,00	10,00							
		сметана	0,00	0,00							
		масло сл	5,00	5,00							
		говядина	20,00	20,00							
		вода	100,00	70,00							
	Запеканка вермишелевая с мясом	Мясо	55,00	55,00	140	17,52	4,75	13,97	168,64	5,71	28
		Вермишель	30,00	30,00							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
		Яйцо 1/4	0,4	0,4							
	Салат из свеклы	свекла	50,00	50,00	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	55
		масло растительное	11,00	11,00							
	Хлеб ржано-пшеничный		50,00	50,00	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3
	Компот из сушеных фруктов.	Кислота лимонная	0,18	0,18	180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89
		Вода	120,00	120,00							
		Смесь сухофруктов	11,00	11,00							
Сахар		10,00	10,00								
Итого:				670	23,87	10,75	66,26	427,36	19,07		
Уплотненный полдн	Плов фруктовый	Рис	40,00	40,00	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	141
		Фрукты	9,00	9,00							
		Сахар	7,00	7,00							
		Масло сливочное	4,00	4,00							
		вода	100,00	100,00							
	Молоко	молоко	200,00	200,00	200	36,23	13,37	8,43	300,00	2,20	71
	булка с повидлом	батон	40,00	40,00	40	2,81	3,80	17,08	113,53	0,00	97
		повидло	30,00	30,00							
Итого:				390	43,21	21,04	39,27	520,18	2,88		
Всего за день:				1755	69,66	47,16	180,95	1433,42	32,14		

9 день



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

Прием пищи	Наименование блюда			Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Номер рецептуры		
					Б	Ж	У					
Завтрак	Запеканка творожно -манная	творог	80,00	80,00	140	4,02	3,65	13,18	101,92	0,63	114	
		манка	12,00	12,00								
		Масло сливочное	5,00	5,00								
		Яйцо (¼ шт.)	0,4	0,4								
		Сахар	4,00	4,00								
	Соус сметанный сладкий.	Сметана	15,60	15,60	60	0,84	2,45	3,52	44,40	0,02	63	
		Мука пшеничная	9,00	9,00								
		Вода	48,00	48,00								
		Сахар	3,00	3,00								
	Чай с молоком	Чай	0,6	0,6	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	77	
		Сахар	6,00	6,00								
		молоко	200,00	200,00								
		Вода	166,67	166,67								
	Бутерброд с маслом	Масло сливочное	4,00	4,00	80	9,38	11,86	27,21	252,63	0,15	5	
Хлеб пшеничный		56,14	56,14									
Итого:				480	14,30	17,98	55,01	443,40	0,84			
2 завтрак	Фрукты	100,00	100,00	100	1,05	0,35	14,74	67,37	7,02	70		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/б	Картофель	160,00	140,00	250	5,49	5,26	16,30	134,75	5,81	10	
		Морковь	25,00	15,00								
		Лук репчатый	15,00	10,00								
		горох лущенный	20,00	18,00								
		Масло растительное	6,00	6,00								
		Бульон или вода	175,00	175,00								
	Плов с мясом	Говядина	55,00	55,00	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	
		Масло сливочное	5,00	5,00								
		морковь	16,00	16,00								
		лук репч рис	16,00 40,00	16,00 40,00								
	Салат из овощей	лук репчатый	50,00	40,00	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,36	53-58-4	
		овощи	72,00	56,40								
		масло раст	5,00	5,00								
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	50,00	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3		
	Кисель	Кисель концентрированный	20,00	20,00	180	0,40	0,02	25,24	102,72	0,36	81	
		Кислота лимонная	0,00	0,00								
		Вода	0,00	0,00								
		Смесь сухофруктов	11,00	11,00								
	Итого:	Сахар	7,00	7,00								
Итого:				670	9,80	9,03	55,99	312,09	11,53			
Уплотненный полдник		Макаронны с сахаром	вермишель	30,00	30,00	140	12,98	12,96	15,20	228,42	2,84	88
			вода	120,00	120,00							
	Масло сливочное		4,00	4,00								
	Сахар		7,00	7,00								
	Йогурт	160,00	160,00	180	4,35	4,80	6,00	88,50	1,05	251\73		
	Булочка « Домашняя »	Мука пшеничная	50,00	50,00	70	5,09	8,76	37,74	250,60	0,00	61	
		Сахар	3,00	3,00								
		Масло сливочное	3,00	3,00								
		Яйца 1/4	0,4	0,4								
		Соль	0,70	0,70								
Дрожжи (сухие)		1,50	1,50									
Вода для замеса теста		18,06	18,06									
Масса теста		69,00	69,00									
Сахар для посыпки	2,00	2,00										
Итого:	Масло растительное для смазки листов	2,00	2,00									
	Яйца для смазки булочки	0,20	0,20									
Итого:				390	22,42	26,52	58,94	567,52	3,89			
Всего за день:				1640	47,58	53,87	184,68	1390,37	23,29			

10 день



Утверждаю:
Заведующий МДОУ д/с №13
С.А. Фоменко

Прием пищи	Наименование блюда			Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	крупка "Геркулес"	20,00	20,00	250	8,71	8,32	25,88	213,00	1,30	45
		молоко	170,00	170,00							
		вода	30,00	30,00							
		сахар	5,00	5,00							
		масло сл	8,00	8,00							
	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	3,33	3,33	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,30	75
		Сахар	6,00	6,00							
		Молоко	220,00	220,00							
	Бутерброд с маслом и сыром	сыр	12,00	12,00	45	2,76	8,55	16,55	154,09	0,00	4
		батон	38,57	38,57							
	масло сл	5,00	5,00								
	Фрукты	100,00	100,00	100	1,05	0,35	14,74	67,37	7,02	70	
	Итого:			595	15,69	19,90	73,12	535,57	9,62		
2 завтрак	Сок яблочный		100,00	100,00	100	0,05	0,00	10,10	42,22	2,00	83
Обед	Суп манный с гречками на м/б				250	1,20	0,01	1,30	10,25	0,47	38/49
		Морковь	15,00	10,00							
		Лук репчатый	10,00	8,00							
		картофель	160,00	140,00							
		манка	10,00	10,00							
	Гречневая рассыпчатая каша				130	5,70	4,82	27,45	180,34	0,21	69
		Вода	65,00	65,00							
		масло сливочное	8,00	8,00							
		гречка	40,00	40,00							
	Тефтеля мясная с соусом				110	1,50	2,28	12,05	74,56	11,00	31
		Говядина	55,00	55,00							
		вода	5,00	5,00							
		Лук репчатый	18,00	18,00							
		Масло растительное	3,00	3,00							
		Мука	9,00	9,00							
		морковь	9,00	9,00							
		сахар	2,00	2,00							
	овощи порционные	овощи	50,00	50,00	50						50-82
	Хлеб ржано-пшеничный		50,00	50,00	50	3,06	0,10	9,44	18,28	0,00	3
	Компот из сушеных фруктов. фруктов	Кислота лимонная	0,18	0,18	180	0,40	0,02	24,38	102,00	0,36	89
Вода		120,00	120,00								
Смесь сухофруктов		11,00	11,00								
Сахар		10,00	10,00								
Итого:				770							
Полдник	Суфле рыбное	минтай	115,00	53,00	160	3,11	4,59	31,30	178,94	0,00	47
		Крупа рисовая	12,00	12							
		лук репчатый	10,00	10							
		яйца 1/4	0,4	0,4							
		Масло раст.	5,00	5,00							
	Салат из овощей				60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,36	53-58-4
		лук репчатый	50,00	40,00							
		овощи	72,00	56,40							
		масло раст	3,00	3,00							
	Кондитерские изделия		30,00	30,00	30	1,275	10,37	21,25	184,45		101/72/84
	Чай с сахаром.				180	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	78
		чай	0,6	0,6							
сахар		7,00	7,00								
вода		8,00	7,00								
	Итого:			430	5,31	18,61	64,66	448,73	6,78		
	Всего за день:			1895	32,92	45,75	222,50	1411,96	30,44		