

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 12  
И.Г. Петрова  
« 31» мая 2021 г.

**Примерное цикличное  
(десятидневное) меню  
на летне-осенний период  
для детей в возрасте 3-7 лет**

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 1</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Макароны отварные с маслом и сыром		<b>1\100</b>	6,01	6,99	22,60	186,61	<b>415 сб.рец.</b>
	макаронные изделия	26						
	масло сливочное	4						
	сыр	20						
	Салат из свежих помидор с луком		<b>1\50</b>	0,35	2,58	2,32	33,98	<b>58 сб.рец</b>
	помидоры	42						
	лук	10						
	масло растительное	2,5						
	Хлеб пшеничный с маслом		<b>25\5</b>	2,40	4,60	14,90	111,00	<b>1 сб.рец.</b>
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	60	<b>1\60</b>	0,24	0,24	5,88	28,20	<b>847 сб.рец.</b>
	Чай с сахаром и лимоном		<b>1\180</b>	0,18	0,00	7,66	32,58	<b>56 азб. пит.</b>
	чай заварка	0,7						
	сахар	7,5						
	лимон	6						
	вода	180						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	100	<b>1\100</b>	0,50	0,10	10,10	60,00	<b>94 алгоритм</b>
<b>Итого за завтрак:</b>								
				<b>9,68</b>	<b>14,51</b>	<b>63,46</b>	<b>452,37</b>	
<i>Обед:</i>								

	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		<b>1\200</b>	4,80	6,32	9,75	115,08	<b>16 кар.раск.</b>
	мясо говядина	19						
	яйцо	22						
	Картофель	65						
	свекла	42						
	морковь	12						
	лук	11						
	томат-паста	5						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	сметана	10						
	вода	160						
	Гуляш в соусе		<b>1\70</b>	14,79	10,69	4,72	174,25	<b>591 сб.рец.</b>
	мясо говядина	71						
	морковь	6						
	лук	12						
	томат-паста	4						
	мука пшеничная	3						
	масло растительное	2,5						
	Каша гречневая вязкая		<b>1\150</b>	4,55	4,16	22,91	147,28	<b>681 сб.рец.</b>
	крупа гречневая	36						
	масло сливочное	5						
	вода	120						
	Салат из свежей капусты с морковью		<b>1\50</b>	0,88	2,50	3,28	39,14	<b>151 орг.дет.пит.</b>
	капуста свежая	50						
	морковь	10						
	масло растительное	2,5						
	Компот из свежих фруктов		<b>1\180</b>	0,10	0,10	9,66	40,70	<b>859 сб.рец.</b>
	свежие фрукты	42						
	сахар	7						

	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,30	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>29,13</b>	<b>24,38</b>	<b>80,92</b>	<b>660,45</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Булочка с посыпкой		1\60	4,03	4,09	25,57	155,21	51 азбука питания
	мука пшеничная	37/1						
	молоко	18						
	яйцо	5						
	сахар	5,5						
	дрожжи	0,9						
	масло сливочное	3						
	масло растительное	1						
	Кисломолочный продукт	190	1\190	5,51	4,75	7,68	100,80	89 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9,54</b>	<b>8,84</b>	<b>33,25</b>	<b>256,01</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>48,35</b>	<b>47,73</b>	<b>177,63</b>	<b>1368,83</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша рисовая молочная		1\190	4,58	5,56	30,28	189,35	98 алгоритм
	молоко	160						
	крупа рисовая	22						
	сахар	3,5						
	масло сливочное	4						
	вода	30						

	Хлеб пшеничный с маслом		<b>25\5</b>	2,40	4,60	14,90	111,00	<b>1 сб.рец.</b>
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Какао на молоке		<b>1\180</b>	3,69	3,15	11,20	88,88	<b>89 алгоритм</b>
	какао порошок	1,15						
	молоко	150						
	сахар	6,5						
	вода	30						
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	<b>1\100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>847 сб. рец.</b>
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,07</b>	<b>13,71</b>	<b>66,18</b>	<b>436,23</b>	
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный на мясном бульоне		<b>1\180</b>	4,98	6,43	7,17	112,26	<b>200 сб. рец.</b>
	мясо говядина	35						
	Картофель	65						
	морковь	13						
	лук	12						
	масло растительное	3						
	бульон	130						
	Рыба тушеная в томате с овощами		<b>1\75</b>	11,38	5,58	3,95	117,33	<b>486 сб. рец.</b>
	рыба св/м минтай	120						
	морковь	32						
	лук	12						
	томат-паста	7						
	масло растительное	5						
	Картофельное пюре		<b>1\150</b>	3,46	3,87	21,20	139,79	<b>694 сб. рец.</b>
	Картофель	158						
	молоко	37						
	масло сливочное	3						
	Овощи порционные		<b>1\50</b>	0,39	0,04	1,24	6,98	<b>59 орг.дет.пит.</b>

	огурцы\помидоры свежие	53						
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.
	сухофрукты	16						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,30	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>25,05</b>	<b>16,57</b>	<b>79,31</b>	<b>585,36</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Ленивые вареники с маслом сливочным		1\130	14,97	11,88	18,51	238,84	57 кар. раск.
	творог	94						
	мука	20						
	яйцо	6,5						
	сахар	4						
	масло сливочное	3,5						
	Молоко кипяченое	170	1\170	4,93	4,25	6,80	90,10	94 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>19,90</b>	<b>16,13</b>	<b>25,31</b>	<b>328,94</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>56,02</b>	<b>46,41</b>	<b>170,80</b>	<b>1350,53</b>	

Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 3</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша гречневая молочная		1\180	4,57	2,41	24,86	139,40	96 алгоритм
	крупа гречневая	23						
	молоко	150						
	сахар	3,5						

	масло сливочное	4						
	вода	25						
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2,40	4,60	14,90	111,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4,35	3,76	13,71	107,00	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25						
	молоко	150						
	сахар	6,5						
	вода	30						
	Кондитерское изделие	30	1\30	0,96	0,84	21,10	96,00	120 алгоритм
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				12,78	11,71	84,67	513,40	
<b>Обед:</b>								
	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1\200	1,90	3,11	11,92	85,90	112 методич.сб. 1066 сб.рец.
	Картофель	64						
	морковь	13						
	лук	12						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	бульон	150						
	для лапши:							
	мука пшеничная	12						
	яйцо	3						
	вода	2,5						
	Куриные оладьи		1\80	13,23	14,90	9,75	216,21	113 методич.сб.
	мясо птицы	105						
	кефир	15						
	лук	11						

	яйцо	5						
	крахмал	10						
	масло растительное	4						
	Рагу из овощей		<b>1\150</b>	3,45	3,60	17,80	118,72	<b>321 сб.рец.</b>
	Картофель	93						
	капуста	64						
	морковь	15						
	лук	15						
	перец сладкий	7						
	кабачки/баклажаны	35						
	фасоль	20						
	чеснок	1						
	томат-паста	5						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2,5						
	Компот из свежих фруктов		<b>1\180</b>	0,10	0,10	9,66	40,70	<b>859 сб.рец.</b>
	свежие фрукты	42						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	<b>1\27</b>	2,05	0,22	13,30	63,00	<b>120 алгоритм</b>
	Хлеб ржаной	35	<b>1\35</b>	1,96	0,39	17,30	81,00	<b>121 алгоритм</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>22,69</b>	<b>22,32</b>	<b>79,73</b>	<b>605,53</b>	
	<b>Полдник:</b>							
	Омлет натуральный		<b>1\130</b>	8,57	7,68	4,20	109,20	<b>438 сб. рец.</b>
	яйцо	78						
	молоко	78						
	масло сливочное	2						
	Икра кабачковая	53	<b>1\50</b>	0,40	2,00	2,15	27,50	<b>50 сб.рец.</b>
	Хлеб пшеничный	26	<b>1\26</b>	2,05	0,22	13,30	63,00	<b>120 алгоритм</b>
	Чай с сахаром и лимоном		<b>1\180</b>	0,18	0,00	7,66	32,58	<b>56 азб. пит.</b>
	чай заварка	0,7						



	сахар	7,5						
	лимон	6						
	вода	180						
<b>Итого за полдник:</b>				<b>11,20</b>	<b>9,90</b>	<b>27,31</b>	<b>232,28</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>46,67</b>	<b>43,93</b>	<b>191,71</b>	<b>1351,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 4</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша манная молочная		<b>1\190</b>	4,78	7,15	27,81	196,71	<b>97 алгоритм</b>
	крупa манная	23						
	молоко	160						
	сахар	3,5						
	масло сливочное	4						
	вода	30						
	Хлеб пшеничный с маслом		<b>25\5</b>	2,40	4,60	14,90	111,00	<b>1 сб.реп.</b>
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Чай с сахаром		<b>1\180</b>	0,00	0,00	7,50	30,00	<b>94 алгоритм</b>
	чай заварка	0,6						
	сахар	7,5						
	вода	180						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	<b>1\100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>847 сб.реп.</b>
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>7,58</b>	<b>12,15</b>	<b>60,01</b>	<b>384,71</b>	
<i>Обед:</i>								
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне		<b>1/200</b>	6,92	9,54	13,83	168,86	<b>94 орг.дет.пит.</b>

	мясо птицы	35						
	Картофель	70						
	горох лущеный	10						
	морковь	13						
	лук	12						
	масло сливочное	3						
	масло растительное	1						
	хлеб пшеничный	13						
	вода	140						
	Котлета рыбная запеченная с соусом		<b>70\20</b>	12,65	3,41	8,90	114,05	<b>54 орг.дет.пит., 759 сб. рец.</b>
	рыба св/м минтай	120						
	лук	11						
	яйцо	4						
	молоко	10						
	хлеб	6						
	мука пшеничная	1						
	масло растительное	2						
	для соуса:							
	морковь	4						
	лук	4						
	томат-паста	4						
	мука пшеничная	2						
	масло растительное	2						
	Каша рисовая с овощами		<b>1\115</b>	2,07	3,04	20,65	118,24	<b>112 орг.дет.пит.</b>
	крупа рисовая	37						
	морковь	14						
	лук	14						
	масло сливочное	3						
	вода	70						
	Салат из свежих помидор и огурцов		<b>1\50</b>	0,35	2,55	1,85	31,75	<b>59 сб.рец.</b>
	помидоры	23						

	огурцы	23						
	лук	6						
	масло растительное	2,5						
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб. рец.
	сухофрукты	16						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,90	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,83</b>	<b>19,19</b>	<b>91,58</b>	<b>641,90</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Пирожок с яблоками печеный		1\70	4,66	4,35	35,84	189,15	131 орг.дет.пит. 1097 сб. рец.
	мука пшеничная	30\1						
	молоко	17						
	яйцо	4						
	сахар	2,5						
	масло сливочное	3						
	дрожжи	1,1						
	для начинки:							
	яблоки свежие	44						
	сахар	5						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке		1\180	4,35	3,76	13,71	107,00	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2,25						
	молоко	150						
	сахар	6,5						
	вода	30						
<b>Итого за полдник:</b>				<b>9,01</b>	<b>8,11</b>	<b>49,55</b>	<b>296,15</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>43,42</b>	<b>39,45</b>	<b>201,14</b>	<b>1322,76</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 5</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком		<b>130\25</b>	14,22	10,84	22,47	234,89	<b>42 азб. Пит.</b>
	творог	93						
	макаронные изделия	15						
	яйцо	6,5						
	сахар	3,5						
	сметана	4						
	масло сливочное	4						
	хлеб пшеничный	3						
	сгущенное молоко	25						
	Хлеб пшеничный с маслом		<b>25\5</b>	2,40	4,60	14,90	111,00	<b>1 сб.рец.</b>
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	40	<b>1\40</b>	0,16	0,16	3,92	18,80	<b>847 сб.рец.</b>
	Какао на молоке		<b>1\180</b>	3,69	3,15	11,20	88,88	<b>89 алгоритм</b>
	какао порошок	1,15						
	молоко	150						
	сахар	6,5						
	вода	30						
<i>2-ой завтрак</i>								
	Сок фруктовый	100	<b>1\100</b>	0,50	0,10	10,10	60,00	<b>94 алгоритм</b>
<i>Итого за завтрак:</i>				<b>20,97</b>	<b>18,85</b>	<b>62,59</b>	<b>513,57</b>	
<i>Обед:</i>								
	Борщ зимний со сметаной на м\б.		<b>1\200</b>	3,84	7,47	7,80	115,46	<b>170 сб. рец.</b>
	мясо говядина	19						

	Картофель	70						
	свекла	35						
	капуста свежая	30						
	морковь	12						
	лук	11						
	перец сладкий	7						
	помидоры свежие	20						
	чеснок	1						
	сметана	10						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	вода	160						
	Жаркое по-домашнему		<b>1\165</b>	10,26	10,87	13,00	196,12	<b>118 орг.дет.пит.</b>
	мясо говядина	71						
	Картофель	158						
	морковь	13						
	лук	12						
	томат-паста	2						
	масло сливочное	3						
	масло растительное	2						
	Салат из свежих огурцов с луком		<b>1\50</b>	0,45	2,53	1,75	31,63	<b>55 сб.рец.</b>
	огурцы свежие	44						
	лук	8						
	масло растительное	2,5						
	Компот из свежих фруктов		<b>1\180</b>	0,10	0,10	9,66	40,70	<b>859 сб.рец.</b>
	свежие фрукты	42						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	<b>1\27</b>	2,05	0,22	13,30	63,00	<b>120 алгоритм</b>
	Хлеб ржаной	35	<b>1\35</b>	1,96	0,39	17,30	81,00	<b>121 алгоритм</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>18,66</b>	<b>21,58</b>	<b>62,81</b>	<b>527,91</b>	

<b>Полдник:</b>								
	Кондитерское изделие	90	1\90	1,92	1,68	49,70	205,00	120 алгоритм
	Чай с молоком		1\180	4,80	4,00	11,30	100,40	95 алгоритм
	чай заварка	0,6						
	молоко	150						
	сахар	7,5						
	вода	30						
<b>Итого за полдник:</b>				6,72	5,68	61,00	305,40	
<b>Итого за день:</b>				46,35	46,11	186,40	1346,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>День 6</b>								
<b>Неделя: вторая</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша гречневая вязкая		1\125	3,80	4,29	17,13	122,30	384 сб.рец.
	крупа гречневая	31						
	масло сливочное	4						
	вода	100						
	Салат из свежих помидор с луком		1\50	0,35	2,58	2,32	33,98	58 сб.рец
	помидоры	42						
	лук	10						
	масло растительное	2,5						
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром		25\5\15	5,88	9,03	14,90	165,60	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	сыр	15						
	Чай с сахаром и лимоном		1\180	0,18	0,00	7,66	32,58	56 азб. пит.
	чай заварка	0,7						

	сахар	7,5						
	лимон	6						
	вода	180						
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед:</b>								
	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		1\200	3,49	6,50	10,54	118,62	175 сб. рец.
	мясо говядины	19						
	Картофель	70						
	капуста	26						
	свекла	25						
	морковь	12						
	лук	11						
	перец сладкий	7						
	фасоль	15						
	томат-паста	6						
	чеснок	1						
	сметана	10						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	вода	160						
	Мясо тушеное		1\70	12,71	13,28	4,21	187,21	586 сб.рец.
	мясо говядины	71						
	морковь	12						
	лук	12						
	томат-паста	4						
	масло растительное	2,5						
	мука пшеничная	3						
	вода	20						
	Макаронны отварные с маслом		1\90	3,20	2,85	20,42	120,40	414 сб. рец.
	макаронные изделия	29						





<i>Неделя: вторая</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша пшеничная молочная		<b>1\190</b>	4,60	2,80	30,71	192,42	<b>98 алгоритм</b>
	крупя пшеничная	24						
	молоко	160						
	сахар	3,5						
	масло сливочное	4						
	вода	30						
	Хлеб пшеничный с маслом		<b>25\5</b>	2,40	4,60	14,90	111,00	<b>1 сб.рец.</b>
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	30	<b>1\30</b>	0,12	0,12	2,94	14,10	<b>847 сб.рец.</b>
	Кофейный напиток на молоке		<b>1\180</b>	4,35	3,76	13,71	107,00	<b>57 азб.пит.</b>
	кофе-цикорий	2,25						
	молоко	150						
	сахар	6,5						
	вода	30						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Сок фруктовый	100	<b>1\100</b>	0,50	0,10	10,10	60,00	<b>94 алгоритм</b>
<i>Итого за завтрак:</i>				<b>11,97</b>	<b>11,38</b>	<b>72,36</b>	<b>484,52</b>	
<i>Обед:</i>								
	Суп с зеленым горошком и яйцом на м\б		<b>1\200</b>	5,98	7,25	7,07	116,57	<b>59 алгоритм</b>
	мясо говядина	19						
	Картофель	74						
	морковь	13						
	лук	12						
	перец сладкий	7						
	горошек зеленый	15						

	яйцо	22						
	сметана	10						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2,5						
	вода	160						
	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		1\200	14,70	17,70	16,65	289,90	14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.
	мясо говядина	71						
	крупа рисовая	10						
	капуста	180						
	лук	10						
	масло растительное	3						
	для соуса:							
	томат-паста	3						
	сметана	13						
	мука	2						
	масло сливочное	2						
	Овощи порционные		1\50	0,39	0,04	1,24	6,98	59 орг.дет.пит.
	огурцы\помидоры свежие	53						
	Компот из свежих фруктов		1\180	0,10	0,10	9,66	40,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	42						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,30	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
	<b>Итого за обед:</b>			<b>25,18</b>	<b>25,70</b>	<b>65,22</b>	<b>598,15</b>	
	<b>Полдник:</b>							
	Сырники из творога со сгущенным молоком		90\25	18,57	10,93	17,81	219,79	463 сб. рец.
	творог	81						

	мука	17						
	яйцо	4						
	сахар	3,5						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	молоко сгущенное	25						
	Кисломолочный продукт	180	1\180	5,22	4,50	7,20	95,40	89 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>23,79</b>	<b>15,43</b>	<b>25,01</b>	<b>315,19</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>60,94</b>	<b>52,51</b>	<b>162,59</b>	<b>1397,86</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>День 8</i>								
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша из крупы геркулес молочная		1\190	7,44	6,00	26,42	189,44	96 алгоритм
	крупa геркулесовая	23						
	молоко	160						
	сахар	3,5						
	масло сливочное	4						
	вода	30						
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2,40	4,60	14,90	111,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Какао на молоке		1\180	3,69	3,15	11,20	88,88	89 алгоритм
	какао порошок	1,15						
	молоко	150						
	сахар	6,5						
	вода	30						

<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
<b>Итого за завтрак:</b>				13,93	14,15	62,32	436,32	
<b>Обед:</b>								
	Суп с клецками на курином бульоне		1/200	2,54	4,23	13,24	113,30	213,1065 сб рец.
	Картофель	68						
	морковь	13						
	лук	12						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	2						
	бульон	150						
	для клецок:							
	мука пшеничная	16						
	масло сливочное	2						
	яйцо	4						
	вода	25						
	Плов с куриным мясом		1/150	11,63	10,29	28,44	252,89	114 методич.сб.
	мясо птицы	80						
	крупа рисовая	35						
	морковь	21						
	лук	16						
	вода	70						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	Салат из свежей капусты с морковью		1/50	0,88	2,50	3,28	39,14	151 орг.дет.пит.
	капуста свежая	50						
	морковь	10						
	масло растительное	2,5						
	Кисель из кураги		1/180	0,84	0,04	22,97	96,30	874 сб.рец.
	курага	16						

	сахар	7						
	крахмал	10						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1/27	2,05	0,22	13,30	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1/35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>19,90</b>	<b>17,67</b>	<b>98,53</b>	<b>645,63</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Картофель запеченный в сметанном соусе		1/120	4,92	4,33	18,56	132,89	346, 798 сб. рец.
	Картофель	138						
	лук	16						
	мука пшеничная	2						
	сметана	13						
	сыр	10						
	масло растительное	3,5						
	Хлеб пшеничный	26	1/26	2,05	0,22	13,30	63,00	120 алгоритм
	Сок фруктовый	120	1/120	0,24	0,00	22,70	94,00	94 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,21</b>	<b>4,55</b>	<b>54,56</b>	<b>289,89</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>41,04</b>	<b>36,37</b>	<b>215,41</b>	<b>1371,84</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: вторая</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный		1/150	9,88	11,48	4,88	161,36	438 сб.рец.
	яйцо	90						
	молоко	90						
	масло сливочное	4						
	Овощи порционные		1/40	0,31	0,04	1,00	5,59	59 орг.дет.пит.
	огурцы/помидоры свежие	42						

	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2,40	4,60	14,90	111,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	7,01	28,04	94 алгоритм
	чай заварка	0,6						
	сахар	7						
	вода	180						
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб. рец.
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,99</b>	<b>16,52</b>	<b>37,59</b>	<b>352,99</b>	
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		1\200	8,56	3,01	5,96	74,14	204, 471 сб.руц.
	рыба св\м минтай	120						
	Картофель	74						
	морковь	13						
	лук	12						
	крупя перловая	10						
	масло растительное	1						
	масло сливочное	2						
	бульон	140						
	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		1\80	11,35	14,31	7,30	198,45	84 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядины	71						
	лук	11						
	молоко	10						
	хлеб пшеничный	6						
	масло растительное	2						
	для соуса:							
	морковь	4						
	лук	4						

	томат-паста	4						
	мука	2						
	масло растительное	2						
	Картофель отварной		<b>1\120</b>	1,58	2,35	13,06	81,97	<b>692 сб.рец.</b>
	Картофель	163						
	масло сливочное	3,5						
	Икра свекольная или баклажанная или кабачковая							
	для икры из свеклы		<b>1\50</b>	0,76	2,78	4,32	47,87	<b>126 сб.рец</b>
	свекла	56						
	лук	6						
	томат-паста	3						
	чеснок	1						
	масло сливочное	1,5						
	масло растительное	1,5						
	для икры из баклажан		<b>1\50</b>	0,57	2,3	3,67	34,08	<b>118 сб.рец</b>
	баклажаны	43						
	лук	4						
	помидоры	7						
	перец сладкий	5						
	морковь	10						
	чеснок	1						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	для икры из кабачков		<b>1\45</b>	0,38	2,41	2,82	35,1	<b>119 сб.рец</b>
	кабачки	52						
	лук	8						
	помидоры	10						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	Сок фруктовый	130	<b>1\130</b>	0,26	0,00	24,60	104,00	<b>94 алгоритм</b>
	Хлеб пшеничный	27	<b>1\27</b>	2,05	0,22	13,30	63,00	<b>120 алгоритм</b>
	Хлеб ржаной	35	<b>1\35</b>	1,96	0,39	17,30	81,00	<b>121 алгоритм</b>

<b>Итого за обед:</b>				<b>26,52</b>	<b>23,06</b>	<b>85,84</b>	<b>650,43</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Пирожок с творогом		<b>1\80</b>	9,10	6,11	27,01	194,88	<b>1052,1095 сб.рец</b>
	мука\ на подпыл	30\1						
	молоко	17						
	яйцо	4						
	сахар	3						
	дрожжи	1,1						
	масло сливочное	2						
	для начинки:							
	творог	32						
	сахар	3						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке		<b>1\180</b>	4,35	3,76	13,71	107,00	<b>57 азб.пит.</b>
	кофе-цикорий	2,25						
	молоко	150						
	сахар	6,5						
	вода	30						
<b>Итого за полдник:</b>				<b>13,45</b>	<b>9,87</b>	<b>40,72</b>	<b>301,88</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>52,96</b>	<b>49,45</b>	<b>164,15</b>	<b>1305,30</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>День 10</i>								
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Суп молочный с вермишелью		<b>1\180</b>	6,00	6,44	20,37	163,44	<b>101 алгоритм</b>
	макаронные изделия	20						
	молоко	150						
	сахар	3,5						
	масло сливочное	4						



	вода	25						
	Хлеб пшеничный с маслом		25\5	2,40	4,60	14,90	111,00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	25						
	масло сливочное	5						
	Кондитерское изделие	30	1\30	0,96	0,84	21,10	96,00	120 алгоритм
	Какао на молоке		1\180	2,80	2,37	10,91	84,70	89 алгоритм
	какао порошок	1,05						
	молоко	150						
	сахар	6,5						
	вода	30						
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,66</b>	<b>14,35</b>	<b>77,38</b>	<b>515,14</b>	
<b>Обед:</b>								
	Щи из свежей капусты		1\200	3,81	7,36	6,83	106,46	187 сб.рец.
	мясо говядины	19						
	Картофель	70						
	капуста	38						
	морковь	12						
	лук	12						
	перец сладкий	7						
	томат-паста	6						
	чеснок	1						
	сметана	10						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	бульон	160						
	Бефстроганов в томатном соусе		1\60	9,41	9,23	2,66	132,35	89 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядина	75						
	морковь	3						
	лук	3						

	томат-паста	3						
	мука	2						
	масло растительное	2						
	Каша пшеничная вязкая		1\150	5,05	4,03	22,08	142,85	681 сб. рец.
	крупа пшеничная	36						
	масло сливочное	4						
	вода	120						
	Овощи порционные		1\50	0,39	0,04	1,24	6,98	59 орг.дет.пит.
	огурцы\помидоры свежие	53						
	Компот из смеси сухофруктов		1\180	0,83	0,04	15,15	65,00	868 сб.рец.
	сухофрукты	16						
	сахар	7						
	вода	190						
	Хлеб пшеничный	27	1\27	2,05	0,22	13,30	63,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	35	1\35	1,96	0,39	17,30	81,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>23,50</b>	<b>21,31</b>	<b>78,56</b>	<b>597,64</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Яйцо отварное	45	1\41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Салат из свеклы и зеленого горошка		1\55	0,89	4,05	6,60	66,41	152 ор.пит.
	свекла	48						
	горошек зеленый	16						
	лук	7						
	растительное масло	2,5						
	Хлеб ржаной	30	1\30	1,68	0,33	14,80	70,00	121 алгоритм
	Чай с сахаром		1\180	0,00	0,00	7,50	30,00	94 алгоритм
	чай заварка	0,6						
	сахар	7,5						
	вода	180						
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,65</b>	<b>8,98</b>	<b>29,18</b>	<b>230,21</b>	

<b>Итого за день:</b>				<b>43,81</b>	<b>44,64</b>	<b>185,12</b>	<b>1342,99</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>485,23</b>	<b>457,25</b>	<b>1828,71</b>	<b>13508,08</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>				<b>48,52</b>	<b>45,73</b>	<b>182,87</b>	<b>1350,81</b>	

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
2. 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.
3. Азбука питания методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская-2002 г
4. Сборник карточек-раскладок блюд ежедневного рациона питания- Анапа 2001г. Составлялось с использованием рекомендаций «Настольной книги медсестры детского сада В.Н.Обиждвет, В.Н.Касаткиной, С.М.Чечекышиной» издание «Линка-Пресс», Москва, 1998 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: в учебных заведениях/Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО "Издательство Арий" 2010 г.
6. Материалы из опыта работы системы дошкольного образования Краснодарского края (Методический сборник по дошкольному образованию), авт., составитель Т.П.Хлопова, Н.П.Легких, И.Н.Гусарова, С.К.Фоменко- Краснодар 2005г.
7. 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.

<b>Сводная по набору пищевых продуктов используемые для приготовления блюд и напитков, для детей в возрасте 3-7 лет.</b>													
	Ед. из	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Норма
Молоко	мл.	208	517	393	337	300	208	490	310	267	300	3380	3380
Сгущенка	мл.					25		25					
Творог	гр.		94			93		81		32		300	300
Сметана	гр.	10				14	10	23	13		10	80	80
Сыр	гр.	20					15		10			45	45
Мясо говядина	гр.	90	35			90	90	90		71	94	560	560
Птица	гр.			105	35				80			220	220
Рыба	гр.		120		120					120		360	360

Яйцо	гр.	27	6,5	86	8	6,5	5	26	4	94	45	308	308
Картофель	гр.	65	223	157	70	228	70	74	206	237	70	1400	1400
Овощи	гр.	204	129	251	128	195	264	306	138	156	209	1980	1980
Фрук. свежие	гр.	108	100	48	144	82	106	72	100	100		860	860
Сухофрукты	гр.		16		16		16		16		16	80	80
Сок фруктов.	мл.	100		100		100		100	120	130	100	750	750
Хлеб пшенич.	гр.	52	52	78	71	55	52	52	78	58	52	600	600
Хлеб ржаной	гр.	35	35	35	35	35	35	35	35	35	65	380	380
Крупы/горох	гр.	36	22	23	70		31	34	58	10	36	320	320
Макаронны	гр.	26				15	29				20	90	90
Мука	гр.	41	20	12	34		41	19	18	33	2	220	220
Масло сливоч.	гр.	19	15,5	15	18	14	16,5	15	14	18	15	160	160
Масло растит.	гр.	9,5	8	7,5	8,5	5,5	9,5	7,5	10	7,5	6,5	80	80
Сахар	гр.	20	21	24,5	32	24,5	21,5	20,5	17	19,5	24,5	225	225
Кондитер. изд.	гр.			30		90					30	150	150
Чай	гр.	0,7		0,7	0,6	0,6	0,7			0,6	0,6	4,5	4,5
Какао	гр.		1,15			1,15			1,15		1,05	4,5	4,5
Кофе	гр.			2,25	2,25			2,25		2,25		9	9
Дрожжи	гр.	0,9			1,1		0,9			1,1		4	4
Крахмал	гр.			10					10			20	20
Соль	гр.	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	38	38

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 1</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Макаронны отварные с маслом и сыром		<b>1\80</b>	3,78	4,32	18,65	125,30	<b>415 сб.реп.</b>

	макаронные изделия	22						
	масло сливочное	3						
	сыр	12						
	Салат из свежих помидор с луком		1\40	0,28	2,07	1,86	27,19	58 сб.рец
	помидоры	35						
	лук	8						
	масло растительное	2						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	60	1\60	0,24	0,24	5,88	28,20	847 сб.рец.
	Чай с сахаром и лимоном		1\150	0,16	0,00	6,13	25,16	56 азб. пит.
	чай заварка	0,6						
	сахар	6						
	лимон	5						
	вода	150						
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>6,56</b>	<b>11,33</b>	<b>52,52</b>	<b>352,85</b>	
<b>Обед:</b>								
	Свекольник с яйцом на мясном бульоне		1\150	4,30	5,47	8,17	94,55	16 кар.раск.
	мясо говядина	19						
	яйцо	22						
	картофель	60						
	свекла	40						
	морковь	11						
	лук	10						
	томат-паста	4						
	масло сливочное	2						

	масло растительное	1						
	сметана	8						
	вода	110						
	Гуляш в соусе		1\60	13,65	8,92	3,67	137,26	591 сб.рец.
	мясо говядина	65						
	морковь	6						
	лук	12						
	томат-паста	4						
	мука пшеничная	3						
	масло растительное	2						
	вода	20						
	Каша гречневая вязкая		1\110	3,27	2,64	14,84	96,20	681 сб.рец.
	крупа гречневая	27						
	масло сливочное	3						
	вода	90						
	Салат из свежей капусты с морковью		1\30	0,54	2,03	1,98	28,35	151 орг.дет.пит.
	капуста свежая	30						
	морковь	8						
	масло растительное	2						
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,09	0,09	8,24	34,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
	<b>Итого за обед:</b>			<b>24,94</b>	<b>19,62</b>	<b>60,50</b>	<b>503,06</b>	
	<b>Полдник:</b>							
	Булочка с посыпкой		1\50	3,42	3,52	21,68	128,08	51 азбука питания
	мука пшеничная	28\1						
	молоко	16						

	яйцо	5						
	сахар	5						
	дрожжи	0,7						
	масло сливочное	2,5						
	масло растительное	1						
	Кисломолочный продукт	150	1\150	4,35	3,77	6,03	80,00	89 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				7,77	7,29	27,71	208,08	
<b>Итого за день:</b>				39,27	38,24	140,73	1063,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 2</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша рисовая молочная		1\155	3,55	4,37	20,91	133,87	98 алгоритм
	молоко	140						
	крупа рисовая	15						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Какао на молоке		1\170	3,44	2,93	10,39	82,53	89 алгоритм
	какао порошок	1						
	молоко	140						
	сахар	6						
	вода	25						

<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб. рец.
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>8,99</b>	<b>12,30</b>	<b>51,00</b>	<b>350,40</b>	
<i>Обед:</i>								
	Суп картофельный на мясном бульоне		1\150	4,15	5,36	5,81	88,08	200 сб. рец.
	мясо говядина	35						
	картофель	56						
	морковь	12						
	лук	12						
	масло растительное	3						
	бульон	110						
	Рыба, тушеная в томате с овощами		1\60	8,93	4,49	3,33	89,72	486 сб. рец.
	рыба св/м минтай	104						
	морковь	30						
	лук	10						
	томат-паста	5						
	масло растительное	4						
	Картофельное пюре		1\110	2,63	3,55	15,91	106,60	694 сб. рец.
	картофель	115						
	молоко	29						
	масло сливочное	3						
	Овощи порционные		1\30	0,24	0,03	0,75	4,21	59 орг.дет.пит.
	огурцы\помидоры свежие	32						
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,72	0,04	13,13	56,40	868 сб.рец.
	сухофрукты	14						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм



<b>Итого за обед:</b>				<b>19,76</b>	<b>13,94</b>	<b>62,53</b>	<b>457,01</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Ленивые вареники с маслом сливочным		<b>1\100</b>	11,45	9,63	12,31	161,30	<b>57 кар. раск.</b>
	творог	68						
	мука	18						
	яйцо	6,5						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	Молоко кипяченое	150	<b>1\150</b>	4,35	3,75	6,00	78,50	<b>94 алгоритм</b>
<b>Итого за полдник:</b>				<b>15,80</b>	<b>13,38</b>	<b>18,31</b>	<b>239,80</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>44,55</b>	<b>39,62</b>	<b>131,84</b>	<b>1047,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<b>Неделя: первая</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша гречневая молочная		<b>1\150</b>	3,71	2,01	20,71	106,17	<b>96 алгоритм</b>
	крупа гречневая	17						
	молоко	120						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		<b>20\5</b>	1,60	4,60	9,90	87,00	<b>1 сб.рец.</b>
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Кофейный напиток на молоке		<b>1\150</b>	3,77	3,26	12,20	90,02	<b>57 азб.пит.</b>
	кофе-цикорий	2						

	молоко	130						
	сахар	5						
	вода	20						
	Кондитерское изделие	20	1\20	0,64	0,56	14,06	64,00	120 алгоритм
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				10,22	10,53	66,97	407,19	
<b>Обед:</b>								
	Суп лапша домашняя на курином бульоне		1\150	1,44	3,05	11,42	68,09	112 методич.сб. 1066 сб.рец.
	картофель	52						
	морковь	12						
	лук	12						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	бульон	110						
	для лапши:							
	мука пшеничная	10						
	яйцо	3						
	вода	2						
	Куриные оладьи		1\60	10,51	12,71	8,97	195,31	113 методич.сб.
	мясо птицы	85						
	кефир	12						
	лук	10						
	яйцо	5						
	крахмал	7,5						
	масло растительное	3						
	Рагу из овощей		1\120	3,34	3,58	14,13	96,97	321 сб.рец.
	картофель	69						
	капуста	50						
	морковь	12						
	лук	12						
	перец сладкий	6						



<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная		<b>1\150</b>	2,52	3,02	24,31	134,50	<b>97 алгоритм</b>
	крупa манная	17						
	молоко	130						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		<b>20\5</b>	1,60	4,60	9,90	87,00	<b>1 сб.рец.</b>
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Чай с сахаром		<b>1\180</b>	0,00	0,00	7,01	28,04	<b>94 алгоритм</b>
	чай заварка	0,6						
	сахар	7						
	вода	180						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Фрукты свежие	100	<b>1\100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>847 сб.рец.</b>
<b>Итого за завтрак:</b>								
<b>Обед:</b>								
	Суп гороховый с грeнками на курином бульоне		<b>1\150</b>	5,04	5,07	8,47	103,00	<b>94 орг.дет.пит.</b>
	мясо птицы	25						
	картофель	60						
	горох лущеный	8						
	морковь	12						
	лук	12						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	хлеб пшеничный	10						
	вода	110						

	Котлета рыбная запеченная с соусом		<b>60\10</b>	9,51	2,30	6,91	94,91	<b>54 орг.дет.пит., 759 сб. рец.</b>
	рыба св/м минтай	103						
	лук	10						
	яйцо	4						
	молоко	9						
	хлеб пшеничный	5						
	мука пшеничная	1						
	масло растительное	2						
	для соуса:							
	морковь	3						
	лук	3						
	томат-паста	3						
	мука пшеничная	2						
	масло растительное	2						
	Каша рисовая с овощами		<b>1\85</b>	1,46	1,38	14,47	79,80	<b>112 орг.дет.пит.</b>
	крупа рисовая	25						
	морковь	13						
	лук	13						
	масло сливочное	2						
	вода	50						
	Салат из свежих помидор и огурцов		<b>1\40</b>	0,28	2,04	1,48	25,40	<b>59 сб.рец.</b>
	помидоры	18						
	огурцы	18						
	лук	6						
	масло растительное	2						
	Компот из смеси сухофруктов		<b>1\150</b>	0,72	0,04	13,13	56,40	<b>868 сб. рец.</b>
	сухофрукты	14						
	сахар	6						
	вода	160						

	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>20,10</b>	<b>11,30</b>	<b>68,06</b>	<b>471,51</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Пирожок с яблоками печеный		1\60	3,29	3,16	26,72	146,78	131 орг.дет.пит. 1097 сб. рец.
	мука пшеничная	27\1						
	молоко	14						
	яйцо	4						
	сахар	2						
	масло сливочное	2						
	дрожжи	0,8						
	для начинки:							
	яблоки свежие	38						
	сахар	2						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке		1\150	3,77	3,26	12,20	90,02	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2						
	молоко	130						
	сахар	5						
	вода	20						
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,06</b>	<b>6,42</b>	<b>38,92</b>	<b>236,80</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>31,68</b>	<b>25,74</b>	<b>158,00</b>	<b>1004,85</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: первая</i>								
<i>День 5</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком		100\20	10,03	6,41	17,42	171,49	42 азб. Пит.

	творог	70						
	макаронные изделия	10						
	яйцо	6,5						
	сахар	3						
	сметана	4						
	масло сливочное	3						
	хлеб пшеничный	2						
	сгущенное молоко	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		<b>20\5</b>	1,60	4,60	9,90	87,00	<b>1 сб.рец.</b>
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	30	<b>1\30</b>	0,12	0,12	2,94	14,10	<b>847 сб.рец.</b>
	Какао на молоке		<b>1\170</b>	3,44	2,93	10,39	82,53	<b>89 алгоритм</b>
	какао порошок	1						
	молоко	140						
	сахар	6						
	вода	25						
	<b>2-ой завтрак:</b>							
	Сок фруктовый	100	<b>1\100</b>	0,50	0,10	10,10	60,00	<b>94 алгоритм</b>
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,69</b>	<b>14,16</b>	<b>50,75</b>	<b>415,12</b>	
	<b>Обед:</b>							
	Борщ летний с сметаной на м\б		<b>1\150</b>	2,89	5,63	5,74	85,16	<b>170 сб. рец.</b>
	мясо говядина	19						
	картофель	60						
	свекла	29						
	капуста свежая	25						
	морковь	11						
	лук	10						
	перец сладкий	6						
	помидоры свежие	15						
	чеснок	1						

	сметана	8						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	вода	120						
	Жаркое по-домашнему		1\160	9,47	9,65	12,26	172,77	118 орг.дец.пит.
	мясо говядина	65						
	картофель	147						
	морковь	12						
	лук	11						
	томат-паста	2						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	Салат из свежих огурцов с луком		1\40	0,36	2,03	1,40	25,31	55 сб.рец.
	огурцы свежие	37						
	лук	6						
	масло растительное	2						
	Компот из свежих фруктов		1\150	0,09	0,09	8,24	34,70	859 сб.рец.
	свежие фрукты	34						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>15,90</b>	<b>17,87</b>	<b>51,24</b>	<b>429,94</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Кондитерское изделие	50	1\50	1,60	1,40	37,40	163,15	120 алгоритм
	Чай с молоком		1\150	3,37	3,85	4,61	65,69	95 алгоритм
	чай заварка	0,5						
	молоко	130						
	сахар	6						
	вода	20						
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,97</b>	<b>5,25</b>	<b>42,01</b>	<b>228,84</b>	





	Борщ с фасолью и со сметаной на м/б		<b>1\150</b>	3,26	5,87	6,32	90,23	<b>176 сб. рец.</b>
	мясо говядина	19						
	картофель	60						
	капуста	23						
	свекла	22						
	морковь	10						
	лук	10						
	перец сладкий	6						
	фасоль	12						
	томат-паста	5						
	чеснок	1						
	сметана	8						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	бульон	120						
	Мясо тушеное		<b>1\60</b>	12,51	7,85	4,21	138,80	<b>586 сб.рец.</b>
	мясо говядины	65						
	морковь	12						
	лук	12						
	томат-паста	4						
	масло растительное	2						
	мука пшеничная	3						
	вода	20						
	Макаронны отварные с маслом		<b>1\45</b>	1,67	1,89	12,60	64,20	<b>414 сб. рец.</b>
	макаронные изделия	15						
	масло сливочное	2						
	Капуста тушенная		<b>1\40</b>	0,68	2,12	2,02	31,02	<b>68 алгоритм</b>
	капуста свежая	53						
	морковь	6						
	лук	5						
	томат-паста	1						

	масло растительное	2						
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,72	0,04	13,13	56,40	868 сб.рец.
	сухофрукты	14						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>21,93</b>	<b>18,24</b>	<b>61,88</b>	<b>492,65</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Булочка домашняя		1\50	3,48	3,52	22,48	135,52	51 азб.пит.
	мука пшеничная	28\1						
	молоко	16						
	яйцо	5						
	сахар\ для отделки	4\1						
	дрожжи	0,7						
	масло сливочное	2,5						
	масло растительное	1						
	Кисломолочный продукт	150	1\150	4,35	3,77	6,03	80,00	89 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>7,83</b>	<b>7,29</b>	<b>28,51</b>	<b>215,52</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>37,74</b>	<b>36,81</b>	<b>131,98</b>	<b>1017,05</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>День 7</i>								
<i>Неделя: вторая</i>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная		1\150	3,71	2,01	24,71	125,87	98 алгоритм
	крупа пшеничная	18						
	молоко	130						
	сахар	3						

	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Фрукты свежие	30	1\30	0,12	0,12	2,94	14,10	847 сб.рец.
	Кофейный напиток на молоке		1\150	3,77	3,26	12,20	90,02	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2						
	молоко	130						
	сахар	5						
	вода	20						
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>9,70</b>	<b>10,09</b>	<b>59,85</b>	<b>376,99</b>	
<b>Обед:</b>								
	Суп с зеленым горошком и яйцом на м\б.		1\150	4,50	6,78	4,21	95,86	59 алгоритм
	мясо говядина	19						
	картофель	64						
	морковь	11						
	лук	10						
	перец сладкий	6						
	горошек зеленый	15						
	яйцо	22						
	сметана	8						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	вода	110						

	Голубцы ленивые с сметано-томатным соусом		<b>1\160</b>	9,72	11,60	7,94	174,04	<b>14 азб. Пит. 130 орг.дет.пит.</b>
	мясо говядина	65						
	крупа рисовая	6						
	капуста	144						
	лук	8						
	масло растительное	3						
	для соуса:							
	томат-паста	3						
	сметана	13						
	мука	2						
	масло сливочное	2						
	Овощи порционные		<b>1\40</b>	0,31	0,04	1,00	5,59	<b>59 орг.дет.пит.</b>
	огурцы\помидоры свежие	42						
	Компот из свежих фруктов		<b>1\150</b>	0,09	0,09	8,24	34,70	<b>859 сб.рец.</b>
	свежие фрукты	34						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	<b>1\20</b>	1,52	0,16	9,80	47,00	<b>120 алгоритм</b>
	Хлеб ржаной	28	<b>1\28</b>	1,57	0,31	13,80	65,00	<b>121 алгоритм</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>17,71</b>	<b>18,98</b>	<b>44,99</b>	<b>422,19</b>	
	<b>Полдник:</b>							
	Сырники из творога со сгущенным молоком		<b>70\20</b>	11,60	9,10	14,02	173,06	<b>463 сб. рец.</b>
	творог	62						
	мука	15						
	яйцо	4						
	сахар	3						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	2						

	молоко сгущенное	20						
	Кисломолочный продукт	150	1\150	4,35	3,77	6,03	80,00	89 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>15,95</b>	<b>12,87</b>	<b>20,05</b>	<b>253,06</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>43,36</b>	<b>41,94</b>	<b>124,89</b>	<b>1052,24</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>День 8</i>								
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Каша из крупы геркулес молочная		1\155	3,31	3,13	19,41	112,75	96 алгоритм
	крупa геркулесовая	18						
	молоко	140						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Какао на молоке		1\170	3,44	2,93	10,39	82,53	89 алгоритм
	какао порошок	1						
	молоко	140						
	сахар	6						
	вода	25						
<i>2-ой завтрак:</i>								
	Фрукты свежие	100	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 сб.рец.
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>8,75</b>	<b>11,06</b>	<b>49,50</b>	<b>329,28</b>	
<i>Обед:</i>								

	Суп с клецками на курином бульоне		<b>1\150</b>	2,03	3,01	11,76	82,25	<b>213,1065 сб.рец.</b>
	картофель	56						
	морковь	12						
	лук	12						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	бульон	110						
	для клецок:							
	мука пшеничная	15						
	масло сливочное	2						
	яйцо	4						
	вода	24						
	Плов с куриным мясом		<b>1\120</b>	6,24	6,89	21,12	171,45	<b>114 методич.сб.</b>
	мясо птицы	60						
	крупа рисовая	26						
	морковь	20						
	лук	15						
	вода	55						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	Салат из свежей капусты с морковью		<b>1\40</b>	0,71	2,04	2,63	31,36	<b>151 орг.дет.пит.</b>
	капуста свежая	42						
	морковь	8						
	масло растительное	2						
	Кисель из кураги		<b>1\150</b>	0,32	0,01	21,93	84,91	<b>874 сб.рец.</b>
	курага	14						
	сахар	6						
	крахмал	7,5						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	<b>1\20</b>	1,52	0,16	9,80	47,00	<b>120 алгоритм</b>

	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
<b>Итого за обед:</b>				<b>12,39</b>	<b>12,42</b>	<b>81,04</b>	<b>481,97</b>	
<b>Полдник:</b>								
	Картофель запеченный в сметанном соусе		1\105	3,70	3,38	17,00	110,22	346, 798 сб. рец.
	картофель	128						
	лук	15						
	мука пшеничная	2						
	сметана	13						
	сыр	6						
	масло растительное	3						
	Хлеб пшеничный	14	1\14	1,00	0,10	6,49	34,00	120 алгоритм
	Сок фруктовый	120	1\120	0,24	0,00	22,70	94,00	94 алгоритм
<b>Итого за полдник:</b>				<b>4,94</b>	<b>3,48</b>	<b>46,19</b>	<b>238,22</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>26,08</b>	<b>26,96</b>	<b>176,73</b>	<b>1049,47</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>День 9</i>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный		1\150	9,88	11,48	4,88	161,36	438 сб.рец.
	яйцо	90						
	молоко	90						
	масло сливочное	4						
	Овощи порционные		1\30	0,24	0,03	0,75	4,21	59 орг.дет.пит.
	огурцы/помидоры свежие	32						
	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	1 сб.рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						



	Чай с сахаром		<b>1\150</b>	0,00	0,00	6,01	24,04	<b>94 алгоритм</b>
	чай заварка	0,6						
	сахар	6						
	вода	150						
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие	100	<b>1/100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>847 сб. рец.</b>
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,12</b>	<b>16,51</b>	<b>31,34</b>	<b>323,61</b>	
<b>Обед:</b>								
	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой		<b>1\150</b>	8,50	2,27	3,31	63,67	<b>204,471 сб.рец.</b>
	рыба св\м минтай	103						
	картофель	64						
	морковь	12						
	лук	12						
	крупя перловая	6						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	1						
	вода	110						
	Котлета мясная запеченная в соусе томатном		<b>1\60</b>	7,01	9,63	6,00	121,87	<b>608, 759 сб.рец.</b>
	мясо говядина	65						
	лук	10						
	молоко	10						
	хлеб пшеничный	5						
	масло растительное	2						
	для соуса:							
	морковь	3						
	лук	3						
	томат-паста	3						
	мука	2						
	масло растительное	2						

	Картофель отварной		<b>1\115</b>	1,38	2,05	11,27	69,37	<b>692 сб.рец.</b>
	картофель	149						
	масло сливочное	3						
	Икра свекольная или баклажанная или кабачковая							
	для икры из свеклы		<b>1\40</b>	0,52	1,83	2,96	30,93	<b>126 сб.рец</b>
	свекла	48						
	лук	5						
	томат-паста	2						
	чеснок	1						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	для икры из баклажан		<b>1\40</b>	0,46	1,84	2,94	27,27	<b>118 сб.рец</b>
	баклажаны	34						
	лук	3						
	помидоры	6						
	перец сладкий	4						
	морковь	8						
	чеснок	1						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	для икры из кабачков		<b>1\35</b>	0,31	1,93	2,26	28,08	<b>119 сб.рец</b>
	кабачки	42						
	лук	6						
	помидоры	8						
	масло сливочное	1						
	масло растительное	1						
	Сок фруктовый	130	<b>1\130</b>	0,26	0,00	24,60	104,00	<b>94 алгоритм</b>
	Хлеб пшеничный	20	<b>1\20</b>	1,52	0,16	9,80	47,00	<b>120 алгоритм</b>
	Хлеб ржаной	28	<b>1\28</b>	1,57	0,31	13,80	65,00	<b>121 алгоритм</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>20,76</b>	<b>16,25</b>	<b>71,74</b>	<b>501,84</b>	
	<b>Полдник:</b>							

	Пирожок с творогом		1\70	6,63	5,24	20,56	140,22	1052,1095 сб.рец
	мука\ на подпыл	28\1						
	молоко	16						
	яйцо	4						
	сахар	2						
	дрожжи	0,8						
	масло сливочное	2						
	для начинки:							
	творог	30						
	сахар	3						
	масло растительное	1						
	Кофейный напиток на молоке		1\150	3,77	3,26	12,20	90,02	57 азб.пит.
	кофе-цикорий	2						
	молоко	130						
	сахар	5						
	вода	20						
<b>Итого за полдник:</b>				<b>10,40</b>	<b>8,50</b>	<b>32,76</b>	<b>230,24</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>43,28</b>	<b>41,26</b>	<b>135,84</b>	<b>1055,69</b>	

Приём пищи	Наименование блюдо	Брутто	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
<i>День 10</i>								
<i>Неделя: вторая</i>								
<i>Завтрак:</i>								
	Суп молочный с вермишелью		1\155	3,86	4,20	19,91	116,68	101 алгоритм
	макаронные изделия	13						
	молоко	140						
	сахар	3						
	масло сливочное	3						
	вода	20						

	Хлеб пшеничный с маслом		20\5	1,60	4,60	9,90	87,00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20						
	масло сливочное	5						
	Кондитерское изделие	20	1\20	0,64	0,56	14,06	64,00	120 алгоритм
	Какао на молоке		1\150	2,80	2,37	10,40	75,02	89 алгоритм
	какао порошок	1						
	молоко	130						
	сахар	6						
	вода	20						
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	1\100	0,50	0,10	10,10	60,00	94 алгоритм
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>9,40</b>	<b>11,83</b>	<b>64,37</b>	<b>402,70</b>	
<b>Обед:</b>								
	Щи из свежей капусты		1\150	2,87	5,54	4,92	71,42	187 сб.рец
	мясо говядины	19						
	картофель	60						
	капуста	36						
	морковь	11						
	лук	10						
	перец сладкий	6						
	томат-паста	5						
	чеснок	1						
	сметана	8						
	масло сливочное	2						
	масло растительное	2						
	бульон	120						
	Бефстроганов в томатном соусе		1\60	9,41	9,23	2,66	132,35	89 алгоритм, 759 сб.рец.
	мясо говядина	75						
	морковь	3						
	лук	3						

	томат-паста	3						
	мука	2						
	масло растительное	2						
	Каша пшеничная вязкая		1\100	3,37	2,69	14,72	93,90	681 сб. рец.
	крупа пшеничная	24						
	вода	80						
	масло сливочное	3						
	Овощи порционные		1\30	0,24	0,03	0,75	4,21	59 орг.дет.пит.
	огурцы\помидоры свежие	32						
	Компот из смеси сухофруктов		1\150	0,72	0,04	13,13	56,40	868 сб.рец.
	сухофрукты	14						
	сахар	6						
	вода	160						
	Хлеб пшеничный	20	1\20	1,52	0,16	9,80	47,00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	1\28	1,57	0,31	13,80	65,00	121 алгоритм
	<b>Итого за обед:</b>			<b>19,70</b>	<b>18,00</b>	<b>59,78</b>	<b>470,28</b>	
	<b>Полдник:</b>							
	Яйцо отварное	45	1\41	5,08	4,60	0,28	63,80	112 алгоритм
	Салат из свеклы и зеленого горошка		1\40	0,65	2,53	3,06	37,84	152 ор.пит.
	свекла	35						
	горошек зеленый	11						
	лук	5						
	растительное масло	2						
	Хлеб ржаной	20	1\20	1,12	0,22	9,90	46,00	121 алгоритм
	Чай с сахаром		1\150	0,00	0,00	6,01	24,04	94 алгоритм
	чай заварка	0,5						
	сахар	6						
	вода	150						
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,85</b>	<b>7,35</b>	<b>19,25</b>	<b>171,68</b>	

<b>Итого за день:</b>				<b>35,95</b>	<b>37,18</b>	<b>143,40</b>	<b>1044,66</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>377,07</b>	<b>364,14</b>	<b>1438,52</b>	<b>10503,68</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>				<b>37,71</b>	<b>36,41</b>	<b>143,85</b>	<b>1050,37</b>	

Используемая литература:

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
2. 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.
3. Азбука питания методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская-2002 г
4. Сборник карточек-раскладок блюд ежедневного рациона питания- Анапа 2001г. Составлялось с использованием рекомендаций «Настольной книги медсестры детского сада В.Н.Обиждвет, В.Н.Касаткиной, С.М.Чечекышиной» издание «Линка-Пресс», Москва, 1998 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: в учебных заведениях/Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. ООО "Издательство Арий" 2010 г.
6. Материалы из опыта работы системы дошкольного образования Краснодарского края (Методический сборник по дошкольному образованию), авт., состовитель Т.П.Хлопова, Н.П.Легких, И.Н.Гусарова, С.К.Фоменко- Краснодар 2005г.
7. 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.

<b>Сводная по набору пищевых продуктов используемые для приготовления блюд и напитков, для детей в возрасте 1,5-3 года.</b>													
	Ед. из	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Норма
Молоко	мл.	166	459	340	283	270	166	410	280	246	270	2930	2930
Сгущенка	мл.					20		20					
Творог	гр.		68			70		62		30		230	230
Сметана	гр.	8				12	8	21	13		8	70	70
Сыр	гр.	12					12		6			30	30
Мясо говядина	гр.	84	35			84	84	84		65	94	530	530
Птица	гр.			85	25				60			170	170
Рыба	гр.		104		103					103		310	310

