

	А	В	С	Д
1	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда:	№ Рецептуры
2				
3	День 1			
4		Каша ячневая вязкая	210	№270,2012 г.
5	Завтрак :	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	№503,2013 г.
6		Батон нарезной	30	№125,2012 г.
7		Масло сливочное	5	№119,2012 г.
8		Яйца вареные	20	№310,2012 г.
9	Суммарный объем блюд:		465	
11	10 часов	Плоды свежие	105	№126,2012 г.
12		Соки фруктовые, овощные, ягодные	120	№532,2012 г.
13	Суммарный объем блюд:		225	
14	Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	№3,2012 г.
15		Суп крестьянский с крупой	250	№169,2012 г.
16		Сметана	8	№491,2012 г.
17		Бефстроганов из отварной говядины	80	№377,2012г.
18		Макаронные изделия отварные с овощами	100	№433,2012 г.

	А	В	С	Д
19		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	№517,2012 г.
20		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
21		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
22	Суммарный объем блюд:		690	
23	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530,2012 г.
24		Кондитерские изделия	50	№602,2012 г.
25	Суммарный объем блюд:		260	
26	Ужин:	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	№354,2012 г.
27		Картофель отварной	170	№438,2012 г.
28		Чай с лимоном (2-й вариант)	200	№505,2013 г.
29		Салат из свеклы отварной	70	№60,2012 г.
30		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
31		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
32	Суммарный объем блюд:		580	
33	День 2			
34	Завтрак:	Каша гречневая вязкая	200	№263,2012 г.
35		Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	№514,2012 г.

	А	В	С	Д
36		Батон нарезной	30	№125,2012 г.
37		Сыр твердый порциями	10	№114,2012 г.
38	Суммарный объем блюд:		430	
39	10 часов	Плоды свежие	115	№126,2012 г.
40		Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012 г.
41	Суммарный объем блюд:		215	
42	Обед:	Овощи натуральные соленые	50	№121,2012 г.
43		Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	№158,2012 г.
44		Плов из отварной говядины	180	№380, 2012 г.
45		Компот из свежих плодов или ягод	150	№521, 2012 г.
46		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
47		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
48		Гренки из пшеничного хлеба	10	№185,2012 г.
49	Суммарный объем блюд:		680	
50	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530,2012 г.
51		Фарш из свежей капусты (1 -й вариант)	25	№606,2012 г.
52		Пирожки, печенные из сдобного теста с фаршем	60	№557,2012 г.

	А	В	С	Д
53	Суммарный объем блюд:		270	
54	Ужин:	Лапшевник с творогом	180	№339,2012 г.
55		Чай с молоком (2-й вариант)	180	№507,2013 г.
56		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
57		Соус молочный сладкий	50	№452,2012 г.
58		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
59	Суммарный объем блюд:		450	
60	День 3			
61	Завтрак :	Каша пшенная молочная жидкая	210	№282,2012 г.
62		Какао с молоком (1-й вариант)	200	№508,2012 г.
63		Батон нарезной	30	№125,2012 г.
64		Масло сливочное	5	№490,2012 г.
65	Суммарный объем блюд:		445	
66	10 часов	Фрукты свежие	114	№126,2012 г.
67		Соки фруктовые, овощные, ягодные	120	№532,2012 г.
68	Суммарный объем блюд:		234	
69	Обед:	Салат из свеклы с чесноком	70	№69,2012 г.
70		Суп - лапша домашняя	250	№171,2012 г.
71		Рагу из птицы	240	№417,2012 г.
72		Компот из смеси сухофруктов	180	№522, 2012 г.
73		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.

	А	В	С	Д
74		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
75	Суммарный объем блюд:		780	
76	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530,2012 г.
77		Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем.	60	№555,2012 г.
78	Суммарный объем блюд:		270	
79	Ужин:	Котлета капустная	200	№231,2012 г.
80		Соус томатный	40	№465,2012 г.
81		Чай с лимоном (1-й вариант)	180	№504,2013 г.
82		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
83		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
84	Суммарный объем блюд:		460	
85	День 4			
86	Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	№180,2012 г.
87		Чай с молоком (2-й вариант)	200	№507,2013 г.
88		Бутерброды с сыром (2-й вариант)	50	№105,2012 г.
89	Суммарный объем блюд:		500	
90	10 часов	Плоды свежие	114	№126,2012 г.
91		Соки фруктовые, овощные, ягодные	120	№532,2012 г.
92	Суммарный объем блюд:		234	

	А	В	С	Д
93	Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	№156,2012 г.
94		Зразы из говядины с рисом паровые	90	№386,2012 г.
95		Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	200	№205,2012 г.
96		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	№517,2012 г.
97		Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой.	70	№46, 2012 г.
98		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
99		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
100	Суммарный объем блюд:		800	
101	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530,2012 г.
102		Булочка домашняя	50	№578,2012 г.
103	Суммарный объем блюд:		260	
104	Ужин:	Фрикадельки рыбные	90	№358,2012 г.
105		Картофель отварной в молоке	160	№439,2012 г.
106		Салат из моркови с зеленым горошком	70	№71,2012 г.

	А	В	С	Д
107		Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	№503,2013 г.
108		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
109		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
110	Суммарный объем блюд:		560	
111	День 5			
112	Завтрак:	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	№281,2012 г.
113		Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	№514,2012 г.
114		Батон нарезной	30	№125,2012 г.
115		Сыр твердый порциями	10	№114,2012 г.
116	Суммарный объем блюд:		450	
117		Плоды свежие	120	№126,2012 г.
118		Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012 г.
119	Суммарный объем блюд:		220	
120	Обед:	Салат из картофеля с капустой морской и свеклой	70	№85,2012 г.
121		Суп картофельный с рыбой	200	№165,2012 г.
122		Котлеты, биточки, шницели	80	№391,2012 г.
123		Капуста, тушенная с морковью в молоке	170	№436,2012 г.

	А	В	С	Д
124		Компот из свежих плодов или ягод	180	№521, 2012 г.
125		Хлеб пшеничный	15	№122, 2012 г.
126		Хлеб ржаной	25	№123, 2012 г.
127	Суммарный объем блюд:		740	
128	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530, 2012 г.
129		Кондитерские изделия	40	№604, 2012 г.
130	Суммарный объем блюд:		250	
131	Ужин:	Пудинг из творога с рисом	120	№328, 2012 г.
132		Соус из кураги (1-й вариант)	60	№480, 2012 г.
133		Чай с молоком (2-й вариант)	200	№507, 2013 г.
134		Хлеб ржаной	25	№123, 2012 г.
135		Хлеб пшеничный	15	№122, 2012 г.
136	Суммарный объем блюд:		420	
137	День 6			
138	Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	210	№280, 2012 г.
139		Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	№503, 2013 г.
140		Масло сливочное	5	№490, 2012 г.
141		Батон нарезной	30	№125, 2012 г.
142	Суммарный объем блюд:		445	
143	10 часов	Плоды свежие	114	№126, 2012 г.

	А	В	С	Д
144		Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012 г.
145	Суммарный объем блюд:		214	
146	Обед:	Салат витаминный	70	№1,2012 г.
147		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	№163,2012 г.
148		Фрикадельки мясные для супов	20	№184,2012 г.
149		Котлеты или биточки рыбные	80	№356,2012 г.
150		Макаронные изделия отварные	140	№432. 2012 г.
151		Компот из смеси сухофруктов	150	№522, 2012 г.
152		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
153		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
154	Суммарный объем блюд:		700	
155	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530,2012 г.
156		Кондитерские изделия	40	№603,2012 г.
157	Суммарный объем блюд:		250	
158	Ужин:	Соус сметанный	30	№454,2012 г.
159		Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	№225,2012 г.
160		Чай с лимоном (2-й вариант)	200	№505,2013 г.
161		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
162		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
163	Суммарный объем блюд:		470	

	А	В	С	Д
164	День 7			
165	Завтрак:	Омлет натуральный	120	№311,2012 г.
166		Икра кабачковая	70	№129,2012 г.
167		Чай с молоком (2-й вариант)	200	№507,2013 г.
168		Масло сливочное	5	№119,2012 г.
169		Батон нарезной	30	№125,2012 г.
170	Суммарный объем блюд:		425	
171	10 часов	Фрукты свежие	100	№126,2012 г.
172		Соки фруктовые, овощные, ягодные	120	№532,2012 г.
173	Суммарный объем блюд:		220	
174	Обед:	Суп - пюре из картофеля	200	№174,2012 г.
175		Винегрет овощной	40	№90,2012 г.
176		Запеканка капустная с говядиной	170	№384,2012 г.
177		Компот из плодов или ягод сушеных	200	№526, 2012 г.
178		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
179		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
180	Суммарный объем блюд:		650	
181	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530,2012 г.
182		Шанежка с картофелем	50	№567,2012 г.
183	Суммарный объем блюд:		260	

	А	В	С	Д
184	Ужин:	Рагу из овощей	240	№210,2012 г.
185		Чай с лимоном (1-й вариант)	180	№504,2013 г.
186		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
187		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
188	Суммарный объем блюд:		460	
189	День 8			
190	Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	210	№279,2012 г.
191		Какао с молоком (1 -й вариант)	200	№508,2012 г.
192		Батон нарезной	30	№125,2012 г.
193		Сыр твердый порциями	10	№114,2012 г.
194	Суммарный объем блюд:		450	
195	10 часов:	Фрукты свежие	120	№126,2012 г.
196		Соки фруктовые, овощные, ягодные	120	№532,2012 г.
197	Суммарный объем блюд:		240	
198	Обед:	Салат из моркови	70	№6,2012 г.
199		Борщ с капустой и картофелем	250	№142,2012 г.
200		Сметана	8	№491,2012 г.
201		Оладьи из печени по - кунцевски	90	№409,2012 г.
202		Картофельное пюре	150	№441,2012 г.
203		Компот из свежих плодов или ягод	180	№521, 2012 г.
204		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
205		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
206	Суммарный объем блюд:		780	

	А	В	С	Д
207	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530,2012 г.
208		Кондитерские изделия	40	№602,2012 г.
209	Суммарный объем блюд:		250	
210	Ужин:	Вареники ленивые	160	№335,2012 г.
211		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
213		Чай с сахаром, вареньем, медом	200	№505,2012 г.
214		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
215	Суммарный объем блюд:		400	
216	День 9			
217	Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	210	№283,2012 г.
218		Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	№514,2012 г.
219		Масло сливочное	5	№490,2012 г.
220		Батон нарезной	30	№125,2012 г.
221	Суммарный объем блюд:		445	
222	10 часов	Фрукты свежие	114	№126,2012 г.
223		Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012 г.
224	Суммарный объем блюд:		214	
225	Обед:	Рассольник ленинградский	250	№148,2012 г.
226		Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	№66,2012 г.
227		Птица отварная	90	№414,2012 г.
228		Сметана	8	№491,2012 г.

	A	B	C	D
229		Компот из смеси сухофруктов	150	№522, 2012 г.
230		Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушенной)	190	№440, 2013 г.
231		Хлеб пшеничный	15	№122, 2012 г.
232		Хлеб ржаной	25	№123, 2012 г.
233	Суммарный объем блюд:		790	
234	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530, 2012 г.
235		"Гребешок" из дрожжевого теста	50	№587, 2012 г.
236	Суммарный объем блюд:		260	
237	Ужин:	Биточки или котлеты манные	200	№305, 2012 г.
238		Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	№503, 2013 г.
239		Молоко сгущенное	20	№493, 2012 г.
240		Хлеб ржаной	25	№123, 2012 г.
241		Хлеб пшеничный	15	№122, 2012 г.
242	Суммарный объем блюд:		460	
243	День 10			
244	Завтрак:	Каша "Дружба"	210	№275, 2012 г.
245		Чай с молоком (2-й вариант)	200	№507, 2013 г.
246		Батон нарезной	30	№125, 2012 г.
247		Сыр твердый порциями	10	№114, 2012 г.
248	Суммарный объем блюд:		450	
249	10 часов	Флоды свежие	120	№126, 2012 г.
250		Соки фруктовые, овощные, ягодные	90	№532, 2012 г.

	А	В	С	Д
251	Суммарный объем блюд:		210	
252	Обед:	Сметана	8	№491,2012 г.
253		Свекольник	250	№145,2012 г.
254		АЗУ	190	№375,2012 г.
255		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	№517,2012 г.
256		Икра кабачковая	70	№129,2012 г.
257		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
258		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
259	Суммарный объем блюд:		700	
260	Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	210	№530,2012 г.
261		Коржик молочный	45	№593,2012 г.
262	Суммарный объем блюд:		255	
263	Ужин:	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	170	№212,2012 г.
264		Чай с лимоном (2-й вариант)	170	№505,2013 г.
265		Кнели рыбные припущенные	70	№345,2012 г.
266		Хлеб ржаной	25	№123,2012 г.
267		Хлеб пшеничный	15	№122,2012 г.
268	Суммарный объем блюд:		450	
269	Итого среднее значение за период:			
270	Белки:	65.84		

	A	B	C	D								
271	Жиры:	68.87										
272	Углеводы:	268.90										
273	К/кал.:	1952.30										
274	Витамин "С"	62.09										
275	<p>Список литературы</p> <p>СанПин2.4.1..3049-13</p> <p>Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.2012г.,2013 г.</p> <p>Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):</p> <table border="1" data-bbox="675 1263 1637 1453"> <thead> <tr> <th>Возраст детей</th> <th>Завтрак</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>от 1 года до 3 лет</td> <td>350-450</td> </tr> <tr> <td>от 3 до 7 лет</td> <td>400-550</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Обед</td> </tr> </tbody> </table>				Возраст детей	Завтрак	от 1 года до 3 лет	350-450	от 3 до 7 лет	400-550		Обед
Возраст детей					Завтрак							
от 1 года до 3 лет					350-450							
от 3 до 7 лет					400-550							
					Обед							
276												
277												
278												
279												
280												
281												
282												
283												
284												
285												
286												
287												
288												
289												
290												

	A	B	C	D
291			450-550	
292			600-800	
293			Полдник	
294			200-250	
295			250-350	
296			Ужин	
297			400-500	
298			450-600	