



Утверждаю:

И.о.заведующего МКДОУ «Ильмень – Суворовский детский сад «Колокольчик»

Подрезова Е.А

Категория: Детский сад дети от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищев.
				Б
День 1				
5/4	ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,77
3		Бутерброды с сыром	40/20	2,34
194		Чай с сахаром	180	0,00
442	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50
170	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	27,36
411		Плов из отварной птицы	155	11,81
Б/н		Огурец соленый	30	0,24
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
868		Компот из смеси сухофруктов	180	0,63
138	ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	70	4,78
958		Кофейный напиток	180	2,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1355	57,88
День 2				
204	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99
2		Бутерброды с джемом или повидлом	40/20	1,95
944		Чай с лимоном	180	0,38
368	ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	0,40
226	ОБЕД	Суп с бобовыми	180	27,41
694		Пюре картофельное	130	2,78
486		Рыба тушеная в томате с овощами	70	4,75
81		Салат из квашеной капусты	40	0,64
861		Компот из яблок и слив или из яблок и алычи (яблоки и алыча)	180	0,11
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
426	ПОЛДНИК	Рожок с повидлом	70	4,62
195		Чай с молоком и сахаром	180	1,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	52,45
День 3				
1142	ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	4,14
1		Бутерброды с маслом	40/5	1,84
195		Чай с молоком и сахаром	180	1,26
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	10,00
186	ОБЕД	Щи из свежей капусты	180	23,15
95		Запеканка картофельная с отварным мясом	140	11,89
33		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,85
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
883		Кисель из концентрата со ароматом клюквы	180	0,00

1042	ПОЛДНИК	Блины (со сметаной, или повидлом, или джемом)	70	3,82
959		Какао с молоком	180	6,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	66,5
День 4				
235	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,34
3		Бутерброды с сыром	40/20	2,34
10/10		Чай черный	180	0,00
368	ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,40
208	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	22,45
409		Пюре из бобовых	130	13,65
110		Суфле из отварной курицы	70	14,63
41		Салат из отварной моркови с растительным маслом	40	0,50
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
442		Сок яблочный	100	0,50
462	ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (со сметаной)	70	9,59
965		Молоко кипяченое	180	5,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	76,96
День 5				
64	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98
609		Печенье	20	1,50
942		Чай-заварка	180	1,44
130	ЗАВТРАК 2	бананы свежие	100	0,50
222	ОБЕД	Суп-Харчо	180	24,43
277		Гуляш из отварного мяса	70	11,02
1129		Каша перловая рассыпчатая	130	4,03
29/1		Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	45	0,68
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
868		Компот из смеси сухофруктов	180	0,63
5/12	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,16
958		Кофейный напиток	180	2,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	65,82
День 6				
6/4	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,66
3		Бутерброды с сыром	40/20	2,34
194		Чай с сахаром	180	0,00
368	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,40
609	ОБЕД	Котлеты или биточки (особые) (с соусом)	70	7,17
1126		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,80
169		Борщ	180	22,72
Б/н		Огурец соленый	30	0,24
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
859		Компот из свежих плодов (яблоки или айва или груши)	180	0,14
469	ПОЛДНИК	Запеканка из творога (со сметаной)	70	10,65
195		Чай с молоком и сахаром	180	1,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	62,54
День 7				
438	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	16,16
2		Бутерброды с джемом или повидлом	40/20	1,95
944		Чай с лимоном	180	0,38

442	ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	100	0,50
204	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	23,40
89		Рагу овощное с мясом	150	13,03
81		Салат из квашеной капусты	40	0,64
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
882		Кисель из экстракта плодового или ягодного	180	0,09
451	ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	70	3,64
959		Какао с молоком	180	6,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	69,34
День 8				
14/4	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	160	4,80
13		Бутерброды с икрой кабачковой	40/20	1,90
195		Чай с молоком и сахаром	180	1,26
368	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	0,40
187	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	19,91
536		Сосиски отварные (с соусом)	70	6,04
20/1		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
299		Пюре картофельное (с маслом)	130	2,82
868		Компот из смеси сухофруктов	180	0,63
422	ПОЛДНИК	Макаронник	70	3,01
965		Молоко кипяченое	180	5,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	49,86
День 9				
70	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,74
3		Бутерброды с сыром	40/20	2,34
10/10		Чай черный	180	0,00
389	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	10,00
195	ОБЕД	Рассольник	180	21,69
694		Пюре картофельное	130	2,78
134		Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	9,67
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
1014		Напиток из плодов шиповника	180	0,72
459	ПОЛДНИК	Пирог открытый	70	4,33
958		Кофейный напиток	180	2,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	62,72
День 10				
16/4	ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	160	4,00
2		Бутерброды с джемом или повидлом	40/20	1,95
942		Чай-заварка	180	1,44
368	ЗАВТРАК 2	груши свежие	100	0,40
201	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	23,29
204		Макаронные изделия отварные	130	4,99
277		Гуляш из отварного мяса	70	11,02
41		Салат из отварной моркови с растительным маслом	40	0,50
878		Хлеб пшеничный	40	3,16
883		Кисель из концентрата со ароматом клюквы	180	0,00
14	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряники)	70	3,23
959		Какао с молоком	180	6,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1390	60,37
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13640	624,44

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1364	62,44
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		17,47



Утверждаю:
И.о. заведующего МКДОУ «Ильмень –
Суворовский детский сад «Колокольчик»

Подрезова Е.А

Элементарные вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
Ж	У					
4,59	24,75	160,20	0,054	0,108	0,378	0,36
1,89	5,80	47,47	0,028	0,02	0,04	0,288
0,00	12,24	46,80	0	0	0	0,036
0,10	9,90	43,00	0,01	0	2	1,4
12,22	23,46	313,92	0,24	1,24	34,76	6,54
11,73	27,98	264,97	0,015	0,062	0,961	0,961
0,00	0,48	3,96	0	0	1,56	0,24
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
0,18	26,17	108,18	0,036	0,036	2,052	1,278
6,93	20,64	174,43	0,049	0,07	0,917	0,595
1,64	22,28	109,55	0	0,054	0,27	0,252
39,68	193,02	1366,48	0,512	1,614	42,938	12,71

0,72	26,99	134,42	0,052	0,026	0	0,962
2,97	31,79	158,74	0,048	0,03	0,72	1,134
0,00	12,38	51,14	0	0,018	2,43	1,404
0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10	2,2
11,36	14,63	272,68	0,216	1,08	4,68	6,084
7,45	18,55	152,74	0,13	0,104	21,697	0,988
3,98	6,99	83,01	0,07	0,063	10,045	0,574
2,03	3,10	33,81	0,008	0,012	10,92	0,24
0,09	24,75	96,44	0	0	4,14	0,81
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
10,05	28,79	224,00	0,112	0,042	0,028	0,973
1,44	14,22	72,00	0	0,054	0,234	0,072
40,89	211,31	1416,98	0,746	1,473	64,894	16,201

1,19	23,94	123,12	0,144	0,018	0	0,972
10,15	9,82	138,80	0,044	0,04	0	0,984
1,44	14,22	72,00	0	0,054	0,234	0,072
1,00	29,00	165,00	0	0	100	0
10,93	6,16	216,32	0,108	1,062	26,604	4,914
11,69	10,19	212,72	0,098	0,154	6,09	2,016
4,13	5,02	56,34	0,012	0,024	5,7	0,798
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
0,00	11,79	45,56	0	0	0	0,036

3,83	52,14	252,25	0,133	0,14	0,224	0,532
6,12	35,21	217,73	0,036	0,216	0,972	1,638
50,88	216,81	1593,84	0,655	1,732	139,824	12,722

4,07	15,35	115,49	0,036	0,126	0,54	0,396
1,89	5,80	47,47	0,028	0,02	0,04	0,288
0,00	8,19	31,50	0	0	0	0,036
0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10	2,2
8,60	15,57	230,15	0,162	1,008	12,816	4,86
1,30	30,55	193,70	0,325	0,117	0	3,835
12,53	3,08	165,62	0,077	0,14	0,497	0,931
0,04	4,64	20,92	0,024	0,028	1,92	0,276
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
0,10	9,90	43,00	0,01	0	2	1,4
5,65	9,58	126,75	0,049	0,196	0,336	0,399
5,76	8,46	108,00	0,036	0,234	1,08	0,18
40,74	140,24	1220,6	0,857	1,913	29,229	15,561

10,42	25,00	222,38	0,1	0,22	0,9	1,5
1,96	14,88	83,40	0,016	0,01	0	0,42
0,00	0,29	13,75	0	0,072	0,72	5,904
0,10	10,10	46,00	0,1	0,15	0,27	2,18
7,60	12,67	216,95	0,162	1,296	6,768	6,102
10,42	2,68	148,55	0,049	0,098	2,121	1,722
0,48	28,96	136,36	0,052	0,026	0	0,78
4,50	3,90	58,50	0,023	0,013	1,476	0,373
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
0,18	26,17	108,18	0,036	0,036	2,052	1,278
8,72	28,22	228,30	0,063	0,126	0,126	0,721
1,64	22,28	109,55	0	0,054	0,27	0,252
46,42	194,47	1465,92	0,681	2,125	14,703	21,992

7,11	26,55	197,10	0,144	0,144	0,468	1,332
1,89	5,80	47,47	0,028	0,02	0,04	0,288
0,00	12,24	46,80	0	0	0	0,036
0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10	2,2
7,96	12,28	149,17	0,091	0,147	1,225	1,253
2,04	35,33	190,59	0,26	0,13	0	4,147
10,91	7,56	219,38	0,108	1,044	15,048	5,184
0,00	0,48	3,96	0	0	1,56	0,24
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
0,14	25,09	98,78	0,018	0	3,6	0,864
9,14	9,79	162,75	0,035	0,196	0,343	0,371
1,44	14,22	72,00	0	0,054	0,234	0,072
41,43	178,46	1326	0,794	1,779	32,518	16,747

26,70	2,96	317,07	0,096	0,576	0,256	2,992
2,97	31,79	158,74	0,048	0,03	0,72	1,134
0,00	12,38	51,14	0	0,018	2,43	1,404

0,10	9,90	43,00	0,01	0	2	1,4
9,38	17,74	249,36	0,16	1,04	14,98	5,14
14,15	11,23	224,57	0,045	0,09	7,305	2,07
2,03	3,10	33,81	0,008	0,012	10,92	0,24
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
0,00	36,47	140,29	0	0	0	0,09
1,40	42,21	195,79	0,07	0	0,07	0,7
6,12	35,21	217,73	0,036	0,216	0,972	1,638
63,25	222,31	1725,5	0,553	2,006	39,653	17,568

4,24	24,56	156,00	0,08	0,096	0,336	0,576
0,24	11,59	51,26	0,048	0	0	0,456
1,44	14,22	72,00	0	0,054	0,234	0,072
0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10	2,2
9,36	10,62	207,65	0,144	0,9	32,742	4,536
6,64	11,74	130,86	0,098	0,154	1,435	2,023
3,33	2,73	42,67	0,008	0,012	0,772	0,488
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
7,37	18,66	152,55	0,13	0,104	21,775	1,014
0,18	26,17	108,18	0,036	0,036	2,052	1,278
2,98	18,65	112,59	0,042	0,035	0	0,553
5,76	8,46	108,00	0,036	0,234	1,08	0,18
42,34	176,52	1279,76	0,732	1,669	70,426	14,136

8,24	26,41	202,93	0,126	0,234	1,764	0,666
1,89	5,80	47,47	0,028	0,02	0,04	0,288
0,00	8,19	31,50	0	0	0	0,036
1,00	29,00	165,00	0	0	100	0
9,99	10,46	218,77	0,144	0,99	13,428	4,734
7,45	18,55	152,74	0,13	0,104	21,697	0,988
1,80	6,34	80,20	0	0	0	0
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
0,00	28,76	114,30	0,018	0,054	180	4,554
2,25	38,72	192,50	0,077	0,049	0,056	0,973
1,64	22,28	109,55	0	0,054	0,27	0,252
34,66	213,83	1408,96	0,603	1,529	317,255	13,251

4,72	20,48	140,00	0,064	0,096	0,416	0,416
2,97	31,79	158,74	0,048	0,03	0,72	1,134
0,00	0,29	13,75	0	0,072	0,72	5,904
0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10	2,2
11,00	10,80	235,78	0,108	1,044	12,69	4,932
0,72	26,99	134,42	0,052	0,026	0	0,962
10,42	2,68	148,55	0,049	0,098	2,121	1,722
0,04	4,64	20,92	0,024	0,028	1,92	0,276
0,40	19,32	94,00	0,08	0,024	0	0,76
0,00	11,79	45,56	0	0	0	0,036
3,12	51,99	236,01	0,042	0,035	0,126	0,455
6,12	35,21	217,73	0,036	0,216	0,972	1,638
39,91	225,78	1489,46	0,533	1,689	29,685	20,435
440,2	1972,75	14293,5	6,666	17,529	781,125	161,323

44,02	197,28	1429,35	0,67	1,75	78,11	16,13
27,72	55,21					

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------

84,276	0	0	0	0	0	0	0
55,56	0,016	2,1	0,056	5,28	30	0	0
0,36	0	0	0	0	0	0	0
7	0	4	0	0	7	0	0
65,8	0,2	72,44	0	1284,22	411,34	0,02	0
24,351	0	0	0	0	0	0	0
6,96	0	4,2	0	0	7,2	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
41,364	0	17,082	0	200,736	22,248	0	0
32,823	0,063	10,374	0	0	50,694	0	0
74,196	0	7,848	0,018	65,7	40,95	0	0
401,89	0,279	131,244	0,074	1609,136	604,232	0,02	0,004

4,212	0,013	18,304	0	26,299	32,214	0	0
16,926	0,018	15,3	0	106,032	45,774	0	0
21,6	0	3,114	0	9,234	1,26	0	0
16	0	9	0	278	11	0	0
74,808	0,306	65,412	0	819,612	429,948	0,018	0
35,867	0,234	27,703	0,013	643,058	82,121	0,013	0
15,722	0,189	16,471	0	277,466	75,257	0,014	0
19,612	0,012	5,904	0	107,56	11,124	0	0
15,192	0	6,912	0	83,88	6,48	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
14,91	0	19,74	0	91,84	53,76	0	0
47,88	0	5,472	0	0	35,244	0	0
291,929	0,772	206,532	0,013	2496,181	818,982	0,045	0,004

16,524	0	31,392	0	75,96	83,88	0	0
15,92	0	11,76	0	56,4	37,68	0	0
47,88	0	5,472	0	0	35,244	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
58,716	0,288	47,952	0	688,68	324,594	0,018	0
50,288	0,07	27,258	0	0	148,498	0	0
21,09	0	12,54	0	164,16	24,582	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
7,992	0	1,71	0	0	0	0	0

20,923	0,063	14,882	0	62,132	41,384	0	0
206,028	0,018	49,698	0,09	331,578	188,694	0,018	0
454,561	0,439	215,864	0,09	1432,11	919,356	0,036	0,004

116,208	0,018	15,804	0,054	150,408	97,164	0	0
55,56	0,016	2,1	0,056	5,28	30	0	0
0,234	0	0	0	0	0	0	0
16	0	9	0	278	11	0	0
36,522	0,342	49,41	0	802,314	322,65	0,018	0
97,5	0	66,95	0	715	312	0,013	0,013
39,83	10,892	15,442	0	0	78,61	0	0
10,428	0	14,592	0	76,86	21,12	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
7	0	4	0	0	7	0	0
94,248	0,056	15,68	0,091	84,091	127,988	0	0
217,8	0,036	25,2	0,09	262,8	163,8	0,018	0
700,53	11,36	231,378	0,291	2427,953	1206,132	0,049	0,017

184,48	0,26	60,42	0	0	195,26	0	0
5,8	0	0	0	0	0	0	0
44,55	0	1,98	0	0	0	0	0
360,14	0,11	36,07	0,37	142,3	264,76	0	0
45,27	0,036	49,698	0	644,004	395,352	0,018	0
10,332	0,133	16,541	0	210,903	115,269	0,007	0
21,125	0	18,356	0	74,464	139,828	0	0
10,386	0	0	0	0	0	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
41,364	0	17,082	0	200,736	22,248	0	0
65,086	0	0	0	0	0	0	0
74,196	0	7,848	0,018	65,7	40,95	0	0
871,929	0,539	221,195	0,388	1391,307	1208,467	0,025	0,004

118,602	0	0	0	0	0	0	0
55,56	0,016	2,1	0,056	5,28	30	0	0
0,36	0	0	0	0	0	0	0
16	0	9	0	278	11	0	0
24,563	0,07	9,471	0	85,253	57,869	0	0
16,536	0	124,683	0	235,144	184,405	0	0
52,398	0,288	45,432	0	617,256	319,284	0,018	0
6,96	0	4,2	0	0	7,2	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
13,374	0	4,788	0	100,08	3,96	0	0
110,432	0,112	15,092	0,042	79,912	136,78	0	0
47,88	0	5,472	0	0	35,244	0	0
471,865	0,486	233,438	0,098	1454,125	820,542	0,018	0,004

124,928	0,752	20,688	2,576	229,952	267,568	0,032	0,032
16,926	0,018	15,3	0	106,032	45,774	0	0
21,6	0	3,114	0	9,234	1,26	0	0

7	0	4	0	0	7	0	0
42,1	0,32	55,64	0	875,3	359,96	0,02	0
31,23	0,015	31,77	0	0	136,215	0	0
19,612	0,012	5,904	0	107,56	11,124	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
11,682	0	1,602	0	1,35	6,93	0	0
11,83	0	7,07	0	0	31,36	0	0
206,028	0,018	49,698	0,09	331,578	188,694	0,018	0
502,136	1,135	207,986	2,666	1714,206	1090,685	0,07	0,036

92,944	0	0	0	0	0	0	0
5,52	0	0	0	0	0	0	0
47,88	0	5,472	0	0	35,244	0	0
16	0	9	0	278	11	0	0
55,26	0,036	39,474	0	661,5	268,794	0,018	0
12,18	0,084	43,911	0	149,87	106,071	0	0
12,832	0	0	0	0	0	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
35,698	0,104	27,573	0,013	643,11	80,444	0,013	0
41,364	0	17,082	0	200,736	22,248	0	0
13,391	0,091	5,327	0,056	36,827	31,983	0	0
217,8	0,036	25,2	0,09	262,8	163,8	0,018	0
560,069	0,351	186,239	0,159	2286,043	754,384	0,049	0,004

174,06	0	0,216	0	0,162	0	0	0
55,56	0,016	2,1	0,056	5,28	30	0	0
0,234	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
36,396	0,144	45,882	0	795,474	315,18	0,018	0
35,867	0,234	27,703	0,013	643,058	82,121	0,013	0
0	0	0	0	0	0	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
19,44	0	1,8	0	0	0	0	0
13,65	0,014	16,87	0	82,11	42,98	0	0
74,196	0	7,848	0,018	65,7	40,95	0	0
418,603	0,408	115,619	0,087	1644,984	546,031	0,031	0,004

91,968	0	0	0	0	0	0	0
16,926	0,018	15,3	0	106,032	45,774	0	0
44,55	0	1,98	0	0	0	0	0
16	0	9	0	278	11	0	0
44,082	0,288	45,702	0	642,528	339,228	0,018	0
4,212	0,013	18,304	0	26,299	32,214	0	0
10,332	0,133	16,541	0	210,903	115,269	0,007	0
10,428	0	14,592	0	76,86	21,12	0	0
9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0,004
7,992	0	1,71	0	0	0	0	0
7,735	0,014	2,24	0,042	38,43	29,505	0	0
206,028	0,018	49,698	0,09	331,578	188,694	0,018	0
469,453	0,484	188,267	0,132	1763,83	817,604	0,043	0,004
5142,965	16,253	1937,762	3,998	18219,875	8786,415	0,386	0,085

514,3	1,63	193,78	0,4	1821,99	878,64	0,04	0,01

[illegible]

И о заведующего МКДОУ «Ильмень»
детский сад
«Колокольчик»
Уворовский детский сад «Колокольчик»

Подрезова Е.А.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
5/4	ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,50
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
130	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00
170	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	24,62	11,00	21,11	282,53
411	ОБЕД	Плов из отварной птицы	110	8,38	8,33	19,85	188,04
Б/н	ОБЕД	Огурец соленый	20	0,16	0,00	0,32	2,64
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,15	21,81	90,15
138	ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	70	4,78	6,93	20,64	174,43
958	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	22,28	109,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210	49,94	34,16	169,26	1191,61
День 2							
204	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,76	0,83	31,14	155,10
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	15,89	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	12,24	46,80

609	ЗАВТРАК 2	бананы свежие	20	1,50	1,96	14,88	83,40
226	ОБЕД	Суп с бобовыми	150	22,84	9,46	12,20	227,24
694	ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,35	6,30	15,70	129,24
486	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	70	4,75	3,98	6,99	83,01
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из яблок и слив или из яблок и алычи (яблоки и алыча)	150	0,52	0,15	21,81	90,15
81	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	45	0,72	2,29	3,48	38,04
426	ПОЛДНИК	Рожок с повидлом	60	3,96	8,62	24,68	192,00
195	ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,20	11,85	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1145	46,8	36,57	185,35	1254,85
День 3							
68	ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	70	3,22	17,77	17,19	242,90
194	ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
368	ЗАВТРАК 2	сок фруктовый (абрикосовый)	95	0,38	0,38	9,31	41,80
187	ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	16,59	7,80	8,85	173,04
95	ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,73	12,53	10,92	227,91
18	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	35	0,58	2,48	2,98	36,24
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
882	ОБЕД	Кисель из концентрата с ароматом клюквы	150	0,08	0,00	30,39	116,91
1042	ПОЛДНИК	Блины (со сметаной, или повидлом, или джемом)	70	3,82	3,83	52,14	252,25
959	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,32	5,10	29,34	181,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	50,16	58,01	207,25	1558,5
День 4							
424	ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	150	0,13	0,12	0,01	1,57
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай черный	180	0,00	0,00	12,24	46,80
14	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	1,39	1,34	22,28	101,15
208	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	18,71	7,17	12,97	191,79
409	ОБЕД	Пюре из бобовых	110	11,55	1,10	25,85	163,90

110	ОБЕД	Суфле из отварной курицы	70	14,63	12,53	3,08	165,62
20/1	ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	45	0,60	3,75	3,07	48,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	сок яблочный	150	0,52	0,15	21,81	90,15
462	ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (со сметаной)	70	9,59	5,65	9,58	126,75
965	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1156	69,13	48,66	147,34	1280,7
День 5							
64	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79
609	ЗАВТРАК	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
194	ЗАВТРАК	чай-заварка	180	0,00	0,00	12,24	46,80
130	ЗАВТРАК 2	бананы свежие	100	0,50	0,10	10,10	46,00
222	ОБЕД	Суп-Харчо	180	24,43	7,60	12,67	216,95
277	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	11,02	10,42	2,68	148,55
1129	ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	120	3,72	0,44	26,74	125,87
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,15	21,81	90,15
81	ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом	45	0,72	2,29	3,48	38,04
5/12	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,16	8,72	28,22	228,30
958	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	22,28	109,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1295	61,47	41,44	188,34	1370,9
День 6							
67	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	4,99	8,25	16,98	162,33
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
368	ЗАВТРАК 2	сок яблочный	95	0,38	0,38	9,31	41,80
176	ОБЕД	Борщ	150	3,33	3,23	9,48	80,85
1126	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,60	1,73	29,90	161,27
609	ОБЕД	Котлеты или биточки (особые) (с соусом)	70	7,17	7,96	12,28	149,17
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50

868		Компот из свежих плодов (яблоки или айв или груши)	150	0,52	0,15	21,81	90,15
Б/н	ОБЕД						
	ОБЕД	Огурец соленый	20	0,16	0,00	0,32	2,64
469	ПОЛДНИК	Запеканка из творога (со сметаной)	70	10,65	9,14	9,79	162,75
195	ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,20	11,85	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	39,56	34,23	154,25	1075,73
День 7							
70	ЗАВТРАК	омлет натуральный	150	4,79	6,87	22,01	169,11
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	15,89	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	12,24	46,80
442	ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	14,85	64,50
204	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	17,55	7,04	13,30	187,02
89	ОБЕД	Рагу овощное с мясом	150	13,03	14,15	11,23	224,57
Б/н	ОБЕД	салат из квашеной капусты	20	0,16	0,00	0,32	2,64
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
882	ОБЕД	Кисель из экстракта плодового или ягодного	150	0,08	0,00	30,39	116,91
451	ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	70	3,64	1,40	42,21	195,79
4	ПОЛДНИК	какао с молоком	150	4,50	0,08	6,00	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	47,85	31,47	182,93	1217,21
День 8							
1137	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,33	0,43	21,78	104,23
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с икрой кабачковой	30	0,98	1,48	15,89	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
Б/н	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
187	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	16,59	7,80	8,85	173,04
536	ОБЕД	Сосиски отварные (с соусом)	70	6,04	6,64	11,74	130,86
299	ОБЕД	Пюре картофельное (с маслом)	110	2,39	6,24	15,79	129,08
21/1	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	45	0,60	4,42	3,30	54,75
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
442	ОБЕД	компот из меси сухофруктов	150	0,75	0,15	14,85	64,50
422	ПОЛДНИК	Макаронник	120	5,16	5,10	31,98	193,01
965	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108,00

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	45,11	38,82	180,37	1250,14
День 9							
438	ЗАВТРАК	каша рисовая молочная жидкая	80	8,08	13,35	1,48	158,54
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай черный	180	0,00	0,00	12,24	46,80
130	ЗАВТРАК 2	сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00
195	ОБЕД	Рассольник	150	18,08	8,33	8,71	182,31
708	ОБЕД	пюре картофельное	120	2,74	4,36	11,59	97,74
134	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	8,29	1,54	5,43	68,74
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	напиток из плодов шиповника	150	0,52	0,15	21,81	90,15
459	ПОЛДНИК	Пирог открытый	60	3,71	1,93	33,19	165,00
958	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	22,28	109,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1150	48,92	33,59	147,12	1082,8
День 10							
16/4	ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,20	131,25
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	15,89	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,00	0,00	12,24	46,80
368	ЗАВТРАК 2	груши свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80
201	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	19,41	9,17	9,00	196,49
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,10
277	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	11,02	10,42	2,68	148,55
20/1	ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	45	0,60	3,75	3,07	48,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
883	ОБЕД	Кисель из концентрата с ароматом клюквы	150	0,00	0,00	9,83	37,96
14	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,39	1,34	22,28	101,15
959	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,32	5,10	29,34	181,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	50,98	37,2	178,47	1238,41
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12176	509,92	394,15	1740,68	12520,85
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1217,6	50,99	39,42	174,07	1252,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				16,29	28,33	55,61	