



День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Каша «Дружба» на сух. молоке с маслом	200/5	6.05	11.22	33.45	209.16	1.3	32
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25,2	2.33	
	Коф. напиток с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	3
	Итого		16,3	25,18	66,39	487,08		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Суп картофельный с мучными клёцками со сметаной	200/11	3.6	2.8	19,0	254,0	12,0	28
	Бигус с мясом	70/150	16.26	18.29	7.26	260,0	3.29	35
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Компот из кураги и изюма	180	0.44	0	19.9	55.23	0.27	6
	Итого		25,6	14,99	68,96	654,23		
15.10-15.30 полдник								
	Печенье	35	0.7	0.8	18.6	185,0		
	Молоко кипяченое	180	4.2	4.8	6.2	116,0	2.6	56
	Итого		4.9	5.6	24.8	301,0		
17.10-17.40 ужин								
	Пюре из гороха (горошница)	200	12.35	8.59	27.23	386,6		47
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		14,71	8,99	143,11	488,78		
	Итого за день		61,51	54,76	292,26	1931,09		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ



День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Творожно - манная запеканка со сгущенным молоком	150	14.5	13.39	23.37	207.27	5.1	9
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25.2	2.33	
	Какао с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	40
	Итого		24,75	27,35	56,31	485,19		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Борщ на кур бульоне со сметаной	200/11	5,79	4,38	38,35	170,88	4.2	36
	Мясные биточки	70	13,0	15.5	14,0	195.99	2.5	12
	Розовый соус	30	1.52	2.74	1.9	41.28	3.71	11
	Картофельное пюре	150	2,2	3,16	14,05	92,59		24
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Кисель с вареньем	180	0.3		26.39	105.95	62,0	43
	Итого		28,11	26,68	117,49	691,69		
15.10-15.30 полдник								
	Булочка домашняя	70	3.67	5.88	30.51	190,55		62
	Снежок	180	5.0	5.8	7.4	106.2	3,0	
	Итого		8,67	11,68	37,91	296,75		
17.10-17.40 ужин								
	Рыба тушеная с овощами	70/150	24,94	27,51	4,94	366,7	30.28	16
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		27,3	27,91	160,82	468,88		
	Итого за день		88,83	93,62	295,93	1952,51		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,64	6,20	24,52	171,57	2.08	39
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25.2	2.33	
	Коф. напиток с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	3
	Итого		14,89	20,16	57,46	449,49		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Суп рассольник на кур. бульоне со сметаной	200/11	5.64	5.03	11.85	116.09	37.07	10
	Гуляш из говядины	70	12,62	18,29	7.26	260,06	3.29	29
	Лапша отварная	150	9.0	9.3	66,0	256,0		21
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Компот из кураги и изюма	180	0.44	0	19.9	55.23	0.27	6
	Итого		37,0	33,52	127,81	772,38		
15.10-15.30 полдник								
	Ватрушка с творогом	70	8.6	6.9	38,0	270,0	0.05	20
	Молоко кипяченое	180	4.2	4.8	6.2	116,0	2.6	56
	Итого		16,8	11,7	42.04	312.9		
17.10-17.40 ужин								
	Свекольная запеканка с повидлом	200	9,4	10,8	59,1	324,4	5,0	31
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		11,76	0,4	84,9	426,58		
	Итого за день		72,1	65,78	235,69	1961,35		



День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	6.2	8.0	25.0	195.5	1.3	69
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25.2	2.33	
	Какао с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	40
	Итого		16,45	21,96	56.31	473,42		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Суп фасолевый на кур. бульоне со сметаной	200/11	5.21	1.98	17.48	133.62	11.35	48
	Мясная котлета	70	11,47	5,57	10,67	137,3	2,96	13
	Розовый соус	30	1.52	2.74	1.9	41.28	3.71	11
	Сложный гарнир	150	3.5	5.1	21.9	160.9	12,0	42
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Кисель с вареньем	180	0.3		26.39	105.95	62,0	43
	Итого		27,3	16,29	74,75	664,05		
15.10-15.30 полдник								
	Калач в сахаре	70	3.5	4.6	38.1	206.7	0.24	25
	Снежок	180	3.0	5.8	7.4	86,2	3,0	
	Итого		6,5	9.8	42.04	292,9		
17.10-17.40 ужин								
	Рыбные биточки	70	16.63	18.34	3.29	204.5	30.28	26
	Овощной маринад	150	3,9	5,3	22,2	150,7	36,23	70
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		20,41	24,04	51,37	457,38		
	Итого за день		74,06	72,09	247,87	1897,75		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Каша молочная с кукурузной крупой с маслом	200/5	4,64	5,5	28,83	184,04	1.31	27
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25,2	2.33	
	Коф. напиток с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	3
	Итого		14,9	19,46	61,77	461,96		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Суп «Крестьянский» на кур. бульоне со сметаной	200/11	2.38	1.93	14.4	184.22	17.43	50
	Печень тушеная в сметане	701	17.45	10.99	7.31	208,58	34.65	45
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,32	4.95	34.52	164.88		30
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Компот из кураги и изюма	180	0.44	0	19.9	55.23	0.27	6
	Итого		31,09	18,77	98,93	697,91		
15.10-15.30 полдник								
	Вафли	35	0.7	0.8	18.6	125,0		
	Молоко кипяченое	180	4.2	4.8	6.2	116,0	2.6	56
	Итого		4,9	5,6	24,8	241,0		
17.10-17.40 ужин								
	Солянка	200	14.92	13.23	20.02	263.14	20.73	51
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		17,28	13,63	45,9	465,32		
	Итого за день		68,17	57,13	254,8	1876,19		