

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующая МБДОУ д/с «Белочка»

Г.А. Майдукова

Майдукова Г.А.

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 1,5 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша " Рисовая"	150,00	5,88	5,01	23,49	163,00	273
	Какао с молоком	180,00	3,11	2,63	13,37	92,00	508,509
	Бутерброд с маслом.	15,00	1,18	3,69	7,44	67,00	1
		5,00					
Итого за завтрак		350,00	10,17	11,33	44,30	322,00	
Второй завтрак	Фрукты	110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Итого за второй завтрак		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Суп" Крестьянский"	150,00	2,47	3,50	9,07	75,23	160
	Гречка с маслом	110,00	6,22	5,94	28,06	189,00	171
	Гуляш из говядины	30,00	7,03	5,73	5,11	99,38	373
	Овощи свежие (соленые)	40,00	0,32	0,04	1,00	5,60	70,71
	Сок фруктовый	180,00	0,10	0,25	17,68	87,30	538
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		560,00	19,54	16,01	85,32	573,51	
Полдник	Творожная запеканка	65,00	3,50	3,57	13,22	92,25	319
	Чай с лимоном	180,00	0,04		9,10	37,00	504,505
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,80	4,36	50,90	
Итого за полдник		265,00	4,14	4,37	26,68	180,15	
Итого за день		1175,00	33,85	31,71	156,30	1075,66	

ВТОРНИК НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 1,5 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша " Геркулесовая"	150,00	5,09	5,18	17,53	138,00	535,00
	Кофейный напиток	180,00	3,19	2,63	13,89	91,00	513,51
	Хлеб с джемом.	15,00	2,11	4,87	7,44	82,00	101,102
		5,00					
Итого за завтрак		350,00	10,39	12,68	38,86	311,00	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150,00	4,40	4,80	6,00	88,50	535,00
Итого за второй завтрак		150,00	4,40	4,80	6,00	88,50	
Обед	Суп " Картофельный с бобовыми"	150,00	2,46	3,08	12,60	82,84	149,150
	Жаркое по - домашнему(АЗУ)	150,00	7,03	10,04	15,97	182,35	374,00
	Икра кабачковая	20,00	3,54	4,34	0,61	77,34	18
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	17,01	72,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		550,00	16,83	18,01	70,59	531,53	
Полдник	Омлет натуральный	130,00	12,29	16,35	4,84	215,00	307,00
	Чай с лимоном	180,00	0,04		9,10	37,00	504,505
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,21	20,21	92,00	
Итого за полдник		330,00	12,93	16,56	34,15	344,00	
Итого за день		1380,00	44,55	52,05	149,60	1275,03	

СРЕДА НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 1,5 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Манная "	150,00	4,79	4,40	18,84	135,00	268
	Какао с молоком	180,00	3,11	2,63	13,37	92,00	508,509
	Хлеб с маслом	15,00	1,18	3,69	7,44	67,00	1
		5,00					
Итого за завтрак		350,00	9,08	10,72	39,65	294,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый(овощной)	150,00	0,40	0,21	20,21	92,00	
Итого за второй завтрак		150,00	0,40	0,21	20,21	92,00	
Обед	Суп " с Фрикадельками "	150,00	3,90	3,18	8,72	100,35	154,175
	Рис с маслом	110,00	6,22	5,94	28,06	189,00	171
	Курица отварная	40,00	7,54	5,87	18,86	145,71	409
	Зеленый горошек	20,00	1,00	0,04	1,66	19,25	131
	Напиток из изюма и яблок	180,00	0,40	0,00	17,01	72,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
	Соус сметанный	18,00	0,53	5,75	1,69	58,50	452
Итого за обед		568,00	22,99	21,33	100,40	701,81	
Полдник	Макароны с маслом,сыром.	150,00	8,49	8,35	33,70	233,00	302
	Чай с лимоном	180,00	0,04		9,10	37,00	504,505
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,80	4,36	50,90	
Итого за полдник		350,00	9,13	9,15	47,16	320,90	
Итого за день		1418,00	41,60	41,41	207,42	1408,71	

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Дружба "	150,00	5,44	4,78	24,24	161,00	266,00
	Кофейный напиток	180,00	3,19	2,63	13,89	91,00	513,51
	Бутерброд с маслом.	15,00	1,18	3,69	7,44	67,00	1
		5,00					
Итого за завтрак		350,00	9,81	11,10	45,57	319,00	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150,00	4,40	4,80	6,00	88,50	535,00
Итого за второй завтрак		150,00	4,40	4,80	6,00	88,50	
Обед	Суп " Расольник "	150,00	2,46	3,08	12,60	82,84	139,00
	Картофельное пюре	120,00	2,44	4,20	14,45	113,61	434,00
	Рыбные биточки	60,00	5,85	3,26	21,23	85,50	351,00
	Икра свекольная	40,00	0,71	3,23	4,04	48,89	75,00
	Напиток из кураги	180,00	0,95	0,00	24,62	101,70	643
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	156,00	
	Соус сметанный	18,00	0,53	5,75	1,69	58,50	452
Итого за обед		618,00	16,34	20,07	103,03	647,04	
Полдник	Сушка на сметане	60,00	4,50	9,75	24,92	159,50	274,00
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	8,98	36,00	504,505
Итого за полдник		240,00	4,50	9,75	33,90	195,50	
Итого за день		1358,00	35,05	45,72	188,50	1250,04	

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 1, 5 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп "Молочный Яичный"	150,00	4,38	3,53	13,85	106,00	170,00
	Какао с молоком	180,00	3,11	2,63	13,37	92,00	508,509
	Хлеб с маслом , сыром.	15,00	2,11	4,87	7,44	82,00	3,00
		5,00					
		4,30					
Итого за завтрак		354,30	9,60	11,03	34,66	280,00	
Второй завтрак	Фрукты свежие	110,00	1,96	0,66	27,30	106,20	
Итого за второй завтрак		110,00	1,96	0,66	27,30	106,20	
Обед	Суп" УХА с рыбными консервами"	150,00	3,18	3,90	15,18	84,60	159,00
	Капуста тушеная	130,00	7,46	7,44	6,14	127,50	428,00
	Тефтели из говядины	50,00	6,41	6,78	5,22	107,50	395,00
	Салат картофельный с соленым огурцом	40,00	0,56	4,52	3,76	58,00	65,00
	Компот из чернослива	180,00	0,40	0,00	17,01	72,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	156,00	
Итого за обед		600,00	21,41	23,19	71,71	605,60	
Полдник	Булочка с повидлом	60,00	4,48	3,23	15,35	108,50	583,00
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	8,98	36,00	504,505
Итого за полдник		240,00	4,48	3,23	24,33	144,50	
Итого за день		1304,30	37,45	38,11	158,00	1136,30	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1327,06	38,5	41,8	171,964	1229,148

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Пшенная"	150,00	5,88	5,01	23,49	163,00	273
	Кофейный напиток	180,00	3,19	2,63	13,89	91,00	513,51
	Хлеб с маслом,сыром	15,00	2,11	4,87	7,44	82,00	3,00
		5,00					
		4,30					
Итого за завтрак		354,30	11,18	12,51	44,82	336,00	
Второй завтрак	Фрукты	110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Итого за второй завтрак		110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Обед	Суп " Борщ "	150,00	2,11	3,07	5,88	65,97	133
	Макароны с маслом	110,00	6,22	5,94	28,06	189,00	297
	Бефстроганов из говядины	30,00	7,03	5,73	5,11	99,38	372
	Кукуруза с яйцом	45,00	1,91	3,73	2,15	50,67	182
	Компот из шиповника	180,00	0,10	0,25	17,68	87,30	538
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		565,00	20,77	19,27	83,28	609,32	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	40,00	4,35	3,57	13,22	92,25	70,71
	Чай с сахаром.	180,00	0,00	0,00	8,98	36,00	504,505
Итого за полдник		220,00	4,35	3,57	22,20	128,25	
Итого за день		1249,30	36,74	35,79	161,11	1125,46	

ВТОРНИК НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ с 1, до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Геркулесовая"	150,00	5,09	5,18	17,53	138,00	535,00
	Кофейный напиток	180,00	3,19	2,63	13,89	91,00	513,51
	Хлеб с маслом,джемом	15,00	1,18	3,69	7,44	67,00	1
		5,00					
	5,00						
Итого за завтрак		355,00	9,46	11,50	38,86	296,00	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150,00	4,40	4,80	6,00	88,50	535,00
Итого за второй завтрак		150,00	4,40	4,80	6,00	88,50	
Обед	Суп " С клецками"	150,00	3,02	3,62	10,64	82,12	151,178
	Картофельное пюре	120,00	2,44	4,20	14,45	113,61	434,00
	Рыба тушеная в сметанном соусе(рыба в сметане)	70,00	10,11	7,19	1,52	73,23	232,330
	Винегрет	45,00	0,68	4,25	3,25	52,00	82,00
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	17,01	72,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		615,00	20,05	19,81	71,27	509,96	
Полдник	Ватрушка с творогом(повидлом)	60,00	4,80	3,68	20,98	156,00	560,626
	Компот из консервированных фруктов	180,00	0,12	0,12	25,38	102,60	527,53
Итого за полдник		240,00	4,92	3,80	46,36	258,60	
Итого за день		1360,00	38,83	39,91	162,49	1153,06	

СРЕДА НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ с 1,5 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	12,29	16,35	4,84	215,00	307,00
	Кофейный напиток	180,00	3,19	2,63	13,89	91,00	513,51
	Хлеб с маслом , сыром.	15,00	2,11	4,87	7,44	82,00	3,00
		5,00					
		4,30					
Итого за завтрак		334,30	17,59	23,85	26,17	388,00	
Второй завтрак	Фрукты	110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Итого за второй завтрак		110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Обед	Суп "Щи с капустой"	150,00	2,21	3,08	5,16	66,57	147,00
	Плов из птицы	130,00	7,46	7,44	6,14	127,50	363,428
	Овощи свежие (соленые)	40,00	0,32	0,04	1,00	5,60	70,71
	Кисель из кураги	180,00	0,95	0,00	24,62	101,70	643
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		550,00	14,34	11,11	61,32	418,37	
Полдник	Суп " Молочный с макаронами"	150,00	4,38	3,53	13,85	106,00	171,00
	Чай с лимоном	180,00	0,04		9,10	37,00	504,505
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,80	4,36	50,90	
Итого за полдник		350,00	5,02	4,33	27,31	193,90	
Итого за день		1344,30	37,39	39,73	125,61	1052,16	

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ с 1,5 до 3 х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Манная "	150,00	4,79	4,40	18,84	135,00	268
	Какао с молоком	180,00	3,11	2,63	13,37	92,00	508,509
	Бутерброд с маслом.	15,00	1,18	3,69	7,44	67,00	1
Итого за завтрак		350,00	9,08	10,72	39,65	294,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый(овощной)	200,00	0,40	0,21	20,21	92,00	
Итого за второй завтрак		200,00	0,40	0,21	20,21	92,00	
Обед	Суп " Расольник"	150,00	2,46	3,08	12,60	82,84	139,00
	Картофельная запеканка	130,00	11,64	9,68	14,73	194,00	382,00
	Сельдь с луком	40,00	3,54	4,34	0,61	77,34	359,00
	Напиток из изюма и яблок	180,00	0,40	0,00	17,01	72,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	156,00	
Итого за обед		550,00	21,44	17,65	69,35	582,18	
Полдник	Гречка с маслом	110,00	6,22	5,94	28,06	189,00	171
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	81,00	534,00
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,80	4,36	50,90	
Итого за полдник							
Итого за день		280,00	11,17	10,49	39,62	320,90	
		1380,00	42,09	39,07	168,83	1289,08	

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Ячневая"	150,00	5,15	4,50	20,66	144,00	182,00
	Кофейный напиток	180,00	3,19	2,63	13,89	91,00	513,51
	Хлеб с маслом , сыром.	15,00	2,11	4,87	7,44	82,00	3,00
		5,00					
		4,30					
Итого за завтрак	354,30	10,45	12,00	41,99	317,00		
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150,00	4,40	4,80	6,00	88,50	535,00
Итого за второй завтрак		150,00	4,40	4,80	6,00	88,50	
Обед	Суп" Свекольник со сметаной"	150,00	3,49	3,76	7,41	85,51	136,00
	Капуста тушеная с мясом	150,00	9,95	9,92	8,19	169,33	363,00
	Икра кабачковая	20,00	3,54	4,34	0,61	77,34	18
	Компот из чернослива	180,00	0,40	0,00	17,01	72,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	156,00	
Итого за обед		550,00	20,78	18,57	57,62	560,18	
Полдник	Пироги с овощным фаршем	50,00	3,32	3,60	20,33	135,00	562,611,
	Чай с молоком	180,00	1,30	1,12	11,14	60,00	501,506,507
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,80	4,36	50,90	
Итого за полдник		250,00	5,22	5,52	35,83	245,90	
Итого за день		1304,30	40,85	40,89	141,44	1211,58	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1327,58	39,18	39,078	151,896	1166,268

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующая МБДОУ д/с «Белочка»

Г.А. Майдукова

Майдукова Г.А. 11.04.22

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 3 х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша "Рисовая"	180,00	5,50	5,33	26,72	177,60	274
	Какао с молоком	200,00	3,46	2,91	12,37	102,22	513,514
	Бутерброд с маслом.	20,00	1,58	5,88	9,94	99,00	
		8,00					
Итого за завтрак		408,00	10,54	14,12	49,03	378,82	
Второй завтрак	Фрукты	110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Итого за второй завтрак		110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Обед	Суп "Крестьянский"	200,00	3,28	4,65	12,05	100,00	151,178
	Гречка с маслом	130,00	7,35	7,02	33,16	223,36	171
	Гуляш из говядины	40,00	11,25	9,17	8,17	159,01	35
	Овощи свежие (соленые)	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	70,71
	Сок фруктовый	200,00	0,68	0,28	19,64	97,00	538
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	60,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		690,00	26,44	21,73	98,92	704,77	
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100,00	4,67	4,76	17,63	123,00	319
	Чай с лимоном	200,00	0,04		41,11	41,11	504,505
	Печенье	20,00	0,60	0,21	20,21	92,00	
Итого за полдник		320,00	5,31	4,97	78,95	256,11	
Итого за день		1528,00	42,73	41,26	237,71	1391,59	

ВТОРНИК НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша " Геркулесовая"	180,00	6,11	6,22	21,04	165,60	535,00
	Кофейный напиток	200,00	1,44	1,24	12,38	66,67	501,506,507
	Хлеб с джемом.	20,00	3,90	8,83	9,94	99,00	101,10
		8,00					
Итого за завтрак		408,00	11,45	16,29	43,36	331,27	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	535,00
Итого за второй завтрак		200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	
Обед	Суп " Картофельный с бобовыми"	200,00	3,27	4,09	16,75	110,11	149,15
	Жаркое по - домашнему	200,00	9,37	13,39	21,29	243,13	374,00
	Икра кабачковая	45,00	5,31	6,51	0,92	116,01	121,00
	Компот из сухофруктов	200,00	0,44	0,00	18,90	80,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		695,00	21,79	24,54	82,26	666,25	
Полдник	Омлет натуральный	130,00	12,29	16,35	4,84	215,00	307,00
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00			
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,21			
Итого за полдник		350,00	12,93	16,56			
Итого за день		1653,00	51,97	63,79			

СРЕДА НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Манная "	180,00	5,75	4,40	18,84	162,00	268
	Какао с молоком	200,00	3,46	2,91	12,37	102,22	508,509
	Хлеб с маслом	20,00	1,58	5,88	9,94	99,00	1,00
		8,00					
Итого за завтрак		408,00	10,79	13,19	41,15	363,22	
Второй завтрак	Сок фруктовый(овощной)	200,00	0,40	0,21	20,21	92,00	
Итого за второй завтрак		200,00	0,40	0,21	20,21	92,00	
Обед	Суп " с Фрикадельками "	200,00	5,20	4,24	11,62	133,80	154,175
	Рис с маслом	130,00	7,35	7,02	33,16	223,36	171
	Курица отварная	70,00	8,80	6,85	22,00	170,00	409
	Зеленый горошек	35,00	1,75	0,07	2,91	19,25	131
	Напиток из яблок и изюма	200,00	1,05	0,00	27,35	113,00	643
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
	Соус сметанный	20,00	0,58	6,38	1,88	65,00	452
Итого за обед		705,00	28,13	25,11	123,32	841,41	
Полдник	Макароны с маслом,сыром.	180,00	10,19	10,02	40,44	279,60	302
	Чай с лимоном	200,00	3,46	2,91	12,37	102,22	508,509
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,21	20,21	92,00	
Итого за полдник		400,00	14,25	13,14	73,02	473,82	
Итого за день		1713,00	53,57	51,65	257,70	1770,45	

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Дружба "	180,00	6,53	5,74	29,09	193,20	266,00
	Кофейный напиток	200,00	1,44	1,24	12,38	66,67	501,506,507
	Хлеб с маслом	20,00	1,58	5,88	9,94	99,00	1,00
		8,00					
Итого за завтрак		408,00	9,55	12,86	51,41	358,87	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	535,00
Итого за второй завтрак		200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	
Обед	Суп " Расольник"	200,00	3,27	4,09	16,75	110,11	139,00
	Картофельное пюре	150,00	3,05	5,25	18,06	142,01	434,00
	Рыбные биточки	80,00	7,80	4,35	28,31	114,00	351,00
	Икра свекольная	60,00	1,05	4,84	6,05	73,33	75,00
	Напиток из кураги и яблок	200,00	0,44	0,00	18,90	80,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	156,00	
	Соус сметанный	20,00	0,58	6,38	1,88	65,00	452
Итого за обед		760,00	19,59	25,46	114,35	740,45	
Полдник	Сушка на сметане	75,00	5,25	11,37	29,07	182,30	274,00
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	40,00	40,00	501,502,503
Итого за полдник		275,00	5,25	11,37	69,07	222,30	
Итого за день		1643,00	40,19	56,09	242,83	1439,62	

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ с 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Суп "Молочный Ячневый"	180,00	5,26	4,24	16,62	127,00	170,00
	Какао с молоком	200,00	3,46	2,91	12,37	102,22	508,509
	Хлеб с маслом , сыром.	20,00	3,90	8,83	9,94	135,00	3,00
		8,00					
		10,80					
Итого за завтрак		418,80	12,62	15,98	38,93	364,22	
Второй завтрак	Фрукты свежие	110,00	1,96	0,66	27,30	106,20	
Итого за второй завтрак		110,00	1,96	0,66	27,30	106,20	
Обед	Суп" УХА с рыбными консервами"	200,00	4,24	5,20	20,24	112,80	159,00
	Капуста тушеная	150,00	9,95	9,92	8,19	169,33	428,00
	Тефтели из говядины	80,00	10,25	10,85	8,35	172,00	395,00
	Салат картофельный с соленым огурцом	60,00	0,84	6,79	5,64	88,00	65,00
	Компот из чернослива	200,00	0,44	0,00	18,90	80,00	527,531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	156,00	
Итого за обед		740,00	29,12	33,31	85,72	778,13	
Полдник	Булочка с повидлом	70,00	5,22	3,77	17,90	126,59	583,00
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	40,00	40,00	501,502,503
Итого за полдник		270,00	5,22	3,77	57,90	166,59	
Итого за день		1538,80	48,92	53,72	209,85	1415,14	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1615,16	47,476	53,302	223,778	1496,086

ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ с 3 х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Пшенная "	180,00	6,53	5,74	29,09	193,00	266
	Кофейный напиток	200,00	1,44	1,24	12,38	66,67	501,506,507
	Хлеб с маслом,сыром	20,00	3,90	8,83	9,94	135,00	3
		8,00					
	10,80						
Итого за завтрак		418,80	11,87	15,81	51,41	394,67	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	535,00
Итого за второй завтрак		200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	
Обед	Суп " Борщ "	200,00	3,51	5,27	9,77	206,00	133
	Макароны с маслом	130,00	7,35	7,02	33,16	223,36	297
	Бефстроганов из говядины	40,00	11,25	9,17	8,17	159,01	372
	Кукуруза с яйцом	60,00	2,87	5,60	3,23	76,00	182
	Компот из шиповника	200,00	0,68	0,28	19,64	97,00	527,531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		680,00	29,06	27,89	98,37	878,37	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60,00	6,08	8,29	39,09	188,00	70,71
	Чай с сахаром.	200,00	0,04		41,11	41,11	504,505
Итого за полдник		260,00	6,12	8,29	80,20	229,11	
Итого за день		1558,80	52,85	58,39	237,98	1620,15	

ВТОРНИК НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ с 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Геркулесовая"	180,00	6,11	6,22	21,04	165,60	535,00
	Кофейный напиток	200,00	3,54	2,92	15,42	101,11	513,51
	Хлеб с маслом,джемом	20,00	1,58	5,88	9,94	99,00	1,00
		8,00					
		8,00					
Итого за завтрак		416,00	11,23	15,02	46,40	365,71	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	535,00
Итого за второй завтрак		200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	
Обед	Суп " С клецками"	200,00	4,02	4,81	14,14	117,00	160,00
	Картофельное пюре	150,00	3,05	5,25	18,06	142,01	434,00
	Рыба тушеная в сметанном соусе(рыба в сметане)	80,00	11,55	8,22	1,74	83,69	232,33
	Винегрет	60,00	1,02	5,61	4,88	78,00	82,00
	Компот из сухофруктов	200,00	0,44	0,00	18,90	80,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		740,00	23,48	24,44	82,12	617,70	
Полдник	Ватрушка с творогом(повидлом)	70,00	4,80	3,69	20,99	156,00	560,63
	Компот из консервированных фруктов	200,00	0,44	0,00	18,90	80,00	527,53
Итого за полдник		270,00	5,24	3,69	39,89	236,00	
Итого за день		1626,00	45,75	49,55	176,41	1337,41	

СРЕДА НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ с 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	130,00	12,29	16,35	4,84	215,00	307,00
	Кофейный напиток	200,00	3,54	2,92	15,42	101,11	513,51
	Хлеб с маслом , сыром.	20,00	3,90	8,83	9,94	135,00	3,00
		8,00					
		10,80					
Итого за завтрак		368,80	19,73	28,10	30,20	451,11	
Второй завтрак	Фрукты	110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Итого за второй завтрак		110,00	0,44	0,44	10,81	51,89	
Обед	Суп "Щи с капустой"	200,00	2,94	4,09	6,86	88,49	147,00
	Плов из птицы	150,00	8,03	9,74	26,97	227,66	411,00
	Овощи свежие (соленые)	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	70,00
	Кисель из кураги	200,00	1,05	0,00	27,35	113,00	643
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	117,00	
Итого за обед		660,00	15,90	14,44	87,08	554,55	
Полдник	Суп " Молочный с макаронами"	180,00	5,26	4,24	16,62	127,00	171,00
	Чай с сахаром, лимоном.	200,00	0,04	0,00	41,11	41,11	501,504,505
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,80	4,36	50,90	
Итого за полдник		400,00	5,90	5,04	62,09	219,01	
Итого за день		1538,80	41,97	48,02	190,18	1276,56	

ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ с 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Манная "	180,00	5,75	5,28	22,61	162,00	268,00
	Какао с молоком	200,00	3,46	2,91	12,37	102,22	508,509
	Хлеб с маслом	20,00	1,58	5,88	9,94	99,00	1,00
		8,00					
Итого за завтрак		408,00	10,79	14,07	44,92	363,22	
Второй завтрак	Сок фруктовый(овощной)	200,00	0,40	0,21	20,21	92,00	
Итого за второй завтрак		200,00	0,40	0,21	20,21	92,00	
Обед	Суп " Расольник"	200,00	3,27	4,09	16,75	110,11	139,00
	Картофельная запеканка	200,00	17,94	14,92	22,70	299,00	382,00
	Сельдь с луком	60,00	5,31	6,51	0,92	116,01	359,00
	Напиток из изюма и яблок	200,00	0,44	0,00	18,90	80,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	156,00	
Итого за обед		710,00	30,36	26,07	83,67	761,12	
Полдник	Гречка с маслом	130,00	7,35	7,02	33,16	223,36	171,00
	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	108,00	534,00
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,80	4,36	50,90	
Итого за полдник							
Итого за день		350,00	13,75	12,82	47,12	382,26	
		1668,00	55,30	53,17	195,92	1598,60	

ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша " Ячневая"	180,00	6,20	5,40	24,80	172,80	182,00
	Кофейный напиток	200,00	1,44	1,24	12,38	66,67	501,506,507
	Хлеб с маслом , сыром.	20,00	3,90	8,83	9,94	135,00	3,00
		8,00					
	10,80						
Итого за завтрак		418,80	11,54	15,47	47,12	374,47	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	535,00
Итого за второй завтрак		200,00	5,80	6,40	8,00	118,00	
Обед	Суп" Свекольник со сметаной"	200,00	3,37	4,49	11,02	110,11	136,00
	Капуста тушеная с мясом	150,00	9,95	9,92	8,19	169,33	363,00
	Икра кабачковая	45,00	5,31	6,51	0,92	116,01	121,00
	Компот из чернослива	200,00	0,44	0,00	18,90	80,00	527,53
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	3,40	0,55	24,40	156,00	
Итого за обед		645,00	22,47	21,47	63,43	631,45	
Полдник	Пироги с овощным фаршем	70,00	4,51	5,04	28,47	189,00	
	Чай с молоком	200,00	1,44	1,24	12,38	66,67	501,506,507
	Кондитерские изделия(печенье,вафли,пряники)	20,00	0,60	0,80	4,36	50,90	
Итого за полдник		290,00	6,55	7,08	45,21	306,57	
Итого за день		1553,80	46,36	50,42	163,76	1430,49	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1589,08	48,446	51,91	192,85	1452,642