

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«ДС №12 Берёзка»
_____ Г.К. Чигарева

**Перспективное
трёхнедельное меню для детей
дошкольного возраста
3-7 лет**

Неделя: первая День: понедельник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория 3-7 лет

1 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	130/15	10,83	11,67	26,48	254,32	0,15
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,	1,17
		Итого:		15,82	20,68	53,63	464,32	1,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,75	0,003	15,15	64,0	3,0
		Итого:		0,75	0,003	15,18	64,0	3,0
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	40,38	14,84
2	67	Суп из овощей	200	9,18	4,84	6,9	104,88	14,89
2	253	Рыба, запеченная с морковью	80	12,07	5,62	4,74	118,25	1,8
3	168	Каша пшеничная	150	4,58	4,39	35,31	200,27	
4		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	64,08	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,00	60,3	
6	372	Компот из сухофрукты	180	0,39	0,01	12,99	101,7	0,36
		Итого:		31,48	19,26	76,28	689,86	31,89
ПОЛДНИК								
1	215	Омлет натуральный	80	8,52	11,69	5,05	160,0	0,28
2		Икра кабачковая промышленная	25	0,56	18,32	6,60	98,35	0,56
		Хлеб пшеничный	20	2,5	0,75	10,75	59,75	2,5
	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
		Итого:		11,70	30,78	32,60	359,10	6,17
ИТОГО за весь день:				59,75	70,72	177,62	1577,28	42,38

Неделя: первая

День : вторник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория 3-7 лет

2 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42
2	3	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
3	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
		Итого:		7,62	11,57	55,90	357,56	4,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,0
		Итого:		1,5	0,50	21,00	95,00	10
ОБЕД								
1	86	Суп-лапша домашняя	200	2,90	2,26	15,10	91,30	0,4
2	300	Птица отварная	50	12,88	10,88	0	165,0	0
3	137	Рагу овощное	150	2,29	11	14,44	166	8,67
4		Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42		60,30	
6	376	Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,01	19,99	101,7	0,36
		Итого:		23,53	27,92	66,43	659,06	9,43
ПОЛДНИК								
1		Выпечка собственного производства	60	8,53	4,25	35,1	213,25	0,04
3	401	Напиток кисломолочный	160	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
		Итого:		14,04	9,13	44,17	315,25	2,50
Итого за весь день:				46,69	49,12	187,50	1426,87	26,18

Неделя: первая

День: среда

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория 3-7 лет

3 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,96	5,46	17,08	141,60	0,90
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
		Итого:		11,55	14,99	47,43	371,20	2,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
		Итого:		0,54	0,36	29,34	123	3,6
ОБЕД								
1	58	Борщ с картофелем.со сметаной	200	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17
2	282	Биточки мясная	70	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12
3	321	Пюре картофельное	120	4,58	4,39	35,31	200,27	18,16
4		Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42		60,30	
6	372	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	12,99	101,7	0,36
7	14	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	40,38	14,84
		Итого:		31,70	22,68	91,03	785,29	40,65
ПОЛДНИК								
1	237	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,24
2	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
3		Итого:		17,88	12,12	28,57	294,0	3,07
Итого за весь день:				61,67	50,15	196,37	1573,49	49,65

Возрастная категория 3-7 лет неделя первая

День: четверг

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

4 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
4		Итого:		10,95	14,47	44,23	351,60	2,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
ОБЕД								
1	78	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,46	7,30	74,8	7,45
2	257	Котлета рыбная	70	12,08	3,92	8,21	116	2,62
3	315	Рис отварной	120	3,64	5,37	36,69	209,7	
4		Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42		60,30	
6	376	Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,01	19,99	101,7	0,36
7	13	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	40,38	14,84
		Итого:		23,08	18,21	90,94	677,64	25,27
ПОЛДНИК								
1	454	Выпечка собственного производства	70	9,22	5,48	29,18	202,0	0,04
2	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
Итого:				9,34	5,50	39,38	243,0	2,87
ИТОГО за весь день:				44,87	38,68	195,55	1367,24	40,21

Неделя: первая

День:пятница

Возрастная категория 3-7 лет

Заведующий ДОУ №12_____ Г.К. Чигарева

5 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,96	5,46	17,08	141,60	0,90
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
4		Итого:		11,55	14,99	47,43	371,20	2,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,9	0,003	18,18	76	3,60
Итого:				0,9	0,003	18,18	76	3,6
ОБЕД								
1	81	Щи с капустой и картофелем на м/б	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
2	276	Жаркое по-домашнему	150	20,8	5,33	18,5	205,0	7,26
4		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	64,08	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,24		60,30	
6	372	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	12,99	101,7	0,36
7	13	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	42,84	14,84
		Итого:		37,83	14,71	61,01	618,80	27,23
ПОЛДНИК								
1		Кондитерское изделие	35	3,75	4,9	37,2	183,5	
2	399	Сок	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
		Итого:		8,97	9,4	44,4	273,5	1,26
Итого за весь день:				59,25	39,103	171,02	1339,50	

Возрастная категория 3-7 лет неделя вторая

День : понедельник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К.Чигарева

6 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	200	10,83	11,67	26,48	254,32	0,15
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,	1,17
		Итого:		15,82	20,68	53,63	464,32	1,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,9	0,003	18,18	76	3,6
		Итого:		0,9	0,003	18,18	76	3,6
ОБЕД								
1	76	Рассольник ленинградский со смет.	200	8,68	5,02	13,39	133,68	6,15
2	305	Плов из мяса	150	20,26	7,23	35,69	301,0	1,01
3		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	64,08	
4		Хлеб ржаной	30	2,31	0,24		60,30	
5	372	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	12,99	101,7	0,36
6		Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	42,84	14,84
		Итого:		34,59	16,51	78,41	703,60	22,36
			ПОЛДНИК					
1	228	Драчена	80	8,52	11,69	5,05	160,0	0,28
2	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
		Итого:		8,64	11,71	15,25	201,0	3,11
ИТОГО за весь день:				59,95	48,903	165,47	1444,92	30,39

Возрастная категория 3-7 неделя вторая

вторник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

7 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
3	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
4		Итого:		7,62	11,57	55,90	357,56	4,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	150	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0
Итого:				1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
ОБЕД								
1	81	Суп с бобовыми на м/б	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
2	261 355	Тефтели рыбные в сметано-томатном соусе	70	10,67	5,69	12,77	145,02	0,66
3	321	Пюре картофельное	150	4,58	4,39	35,31	200,27	18,16
4	13	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	42,84	14,84
5		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	64,08	
6		Хлеб ржаной	35	2,31	0,24		60,30	
7	372	Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,01	19,99	101,7	0,36
Итого:				32,28	19,46	97,59	759,09	38,79
ПОЛДНИК								
1	454	Выпечка собственного производства	70	5,46	4,29	37,71	211,4	0
2	401	Напиток кисломолочный	160	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
Итого:				10,94	9,17	46,78	313,40	2,46
ИТОГО за весь день:				52,34	40,70	221,27	1525,05	55,50

Возрастная категория :3-7 лет неделя вторая

День: среда

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

8 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
4		Итого:		11,55	14,99	47,43	371,20	2,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,9	0,003	18,18	76	3,6
Итого:				0,9	0,003	18,18	76	3,6
ОБЕД								
1	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,13	12,34	108,0	8,96
2	274	Мясо тушёное с овощами	150	5,67	3,72	15,02	156,1	0,3
3		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	64,08	
4		Хлеб ржаной	35	2,31	0,24		60,30	
5	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	12,99	101,7	0,36
		Итого:		16,04	8,40	54,84	490,18	9,62
ПОЛДНИК								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,0	1,33
2	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3		Итого:		13,73	10,69	24,83	250,0	4,16
ИТОГО за весь день				42,22	34,09	145,28	1187,38	19,71

Возрастная категория :3-7 лет неделя вторая

День: четверг

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

9 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
4		Итого:		10,95	14,47	44,23	351,60	2,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	150	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0
Итого:				1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
ОБЕД								
1	57	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	8,73	3,27	11,5	110,28	6,73
2	277	Гуляш из мяса	70	11,78	12,91	14,90	223	1,13
4	165	Каша гречневая	120	3,09	4,85	14,14	112,65	25,74
5		Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	74,76	
6		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0	60,30	
7	372	Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,01	12,99	101,7	0,36
8	13	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	42,84	14,84
Итого:				29,64	25,49	72,28	725,53	48,80
ПОЛДНИК								
1	454	Выпечка собственного производства	70	9,22	5,48	29,18	202,0	0,04
2	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
3		Итого:		9,34	5,50	39,38	243,0	2,87
ИТОГО за весь день:				51,43	45,96	176,89	1415,13	63,74

неделя: вторая День: пятница
Возрастная категория :3-7 лет

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

10 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
4		Итого:		11,55	14,99	47,43	371,20	2,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,54	0,36	29,34	123	3,6
Итого:				0,54	0,36	29,34	123	3,6
ОБЕД								
1	87	Суп с рыбными консервами	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
2	282	Котлета мясная	70	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
3	54	Икра свекольная	120	2,83	8,50	12,81	139,2	1,62
4		Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0	60,30	
6	372	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	19,99	101,7	0,36
Итого:				28,54	24,26	74,59	691,84	7,60
ПОЛДНИК								
1		Кондитерские изделия	35	3,75	4,9	37,2	183,5	
2	401	Сок	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
3		Итого:		8,97	9,4	44,4	273,5	1,26
Итого за весь день:				49,60	49,01	195,76	1459,54	14,79

Неделя: третья

День: понедельник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория : 3-7 лет

11 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,96	5,46	17,08	141,60	0,90
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
4		Итого:		10,95	14,47	44,23	351,60	2,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,54	0,36	29,34	123	3,6
Итого:				0,54	0,36	29,34	123	3,6
ОБЕД								
1	67	Суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43
2	247	Рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	2,47
3	315	Рис отварной	120	3,64	5,37	36,69	209,7	
4		Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0	60,30	
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	19,99	101,7	0,36
7	13	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	42,84	14,84
Итого:				28,22	19,69	85,89	713,95	26,10
ПОЛДНИК								
1	216	Омлет с сыром	80	9,1	15,8	1,4	184	0,17
3	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Итого:				9,22	15,82	11,60	225,0	3,0
ИТОГО за весь день:				48,93	50,34	193,95	1579,70	40,44

Неделя: третья День: вторник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория : 3-7 лет

12 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9
2	3	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
4		Итого:		11,55	14,99	47,43	371,20	2,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	150	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0
Итого:				1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
ОБЕД								
1	58	Борщ с картоф.со сметаной	200	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17
2	286	Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12
3	336	Капуста тушёная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	25,74
4		Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0	60,30	
6	372	Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,01	12,99	101,7	0,36
Итого:				29,63	19,82	68,01	657,29	33,39
ПОЛДНИК								
1	231	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,28
2	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Итого:				19,41	14,25	22,99	300,14	3,18
ИТОГО за весь день:				62,09	49,56	159,43	1423,63	48,90

Неделя: третья День: среда

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория : 3-7 лет

13 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,96	5,46	17,08	141,60	0,90
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
4		Итого:		10,95	14,47	44,23	351,60	2,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,54	0,36	29,34	123	3,6
Итого:				0,54	0,36	29,34	123	3,6
ОБЕД								
1	85	Суп картофельный с клецками на к/б	200	1,99	4,97	12,76	103,14	0,01
2	256	Котлета рыбная любительская	70	11,16	3,9	9,04	116,0	3,06
3	168	Пюре картофельное	150	4,58	4,39	35,31	200,27	18,16
4		Хлеб пшеничный	25	2,76	0,35	16,9	74,76	2,76
5		Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	0	60,30	2,31
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	19,99	101,7	0,36
7	13	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	42,84	14,84
Итого:				23,77	17,72	95,85	699,01	41,50
ПОЛДНИК								
1	465	Пицца с курицей	60	8,03	6,69	13,97	148	
2	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
		Итого:		8,15	6,71	24,17	189	2,83
ИТОГО за весь день:				43,41	39,26	193,59	1362,61	50,0

Неделя: третья День: четверг

Возрастная категория : 3-7 лет

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

14 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9
2	3	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
3	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
		Итого:		8,0	11,82	41,81	305,2	3,73
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	150	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0
		Итого:		1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
ОБЕД								
1	67	Суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43
2	305	Котлета рубленая из птицы	50	16,64	3,89	13,46	151	0,14
3	204	Макароны отварные	120	5,76	0,82	31,14	155,1	
4		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,19	64,08	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0	60,30	
6	376	Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,01	12,99	101,7	0,36
7	13	Овощи по сезону	30	0,58	3,68	1,85	42,84	14,50
		Итого:		36,32	14,05	81,07	688,3	23,43
ПОЛДНИК								
1	454	Выпечка собственного производства	70	5,46	4,29	37,71	211,4	0
2	401	Напиток кисломолочный	160	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
		Итого:		10,94	9,17	46,78	313,40	2,46
ИТОГО за весь день:				56,76	35,54	190,66	1401,90	39,62

Неделя: третья День: пятница

Заведующий ДОУ№12_____Г.К. Чигарева

Возрастная категория : 3-7 лет

15 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,96	5,46	17,08	141,60	0,90
2	1	Бутерброд с маслом	25/5	2,14	6,60	12,79	119,0	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
4		Итого:		10,95	14,47	44,23	351,60	2,07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,54	0,36	29,34	123	3,6
Итого:				0,54	0,36	29,34	123	3,6
ОБЕД								
1	57	Борщ с капустой и картофелем со смет	200	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27
2	287	Тефтели мясные (2 вар.)	70	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
3	134	Свекла тушеная в сметане или соусе	120	2,83	8,50	12,81	139,2	1,62
4		Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,19	64,08	
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0	60,30	
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	19,99	101,7	0,36
Итого:				23,46	22,75	66,44	627,45	9,1
ПОЛДНИК								
1	399	Сок	150	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54
2		Кондитерское изделие	35	3,75	4,9	37,2	183,5	
Итого:				8,97	9,4	44,76	275,5	0,54
ИТОГО за весь день:				43,92	46,98	184,77	1377,55	15,31