

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с "Сказка"
Губкинская
Белгородского района
Приказ № 339
Решение
ОГРН 1179102931239
ИНН 9180021687

1-3 лет

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г Жиры, г Углеводы, г					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Каша вязкая мол. (овсянка)	160	3,69	5,4	22,56	154,0	0,00	185
	Кондитерские изделия (Зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак;		7,16	6,48	76,31	393,4	0,02	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5	368
	Обед							
	Овощи натуральные солёные	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н
	Суп-лапша домашняя	180	1,60	3,60	8,60	73,60	0,36	86
	Плов из птицы	120	14	12,93	23,42	266	0,36	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0	б/н
	Итого обед;		20,93	17,91	76,54	551,85	2,07	
	Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	130	13,60	10,67	14,63	209,0	1,38	240
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,0	0,05	351
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
	Итого завтрак;		16,23	13,35	27,25	294,0	2,41	
	Итого за день;		45,75	38,22	200,05	1 329,5	14,00	

2 день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0	3
	Итого завтрак:		6,92	10,78	48,52	319,0	1,49	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399
	Обед							
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0	б/н
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83
	Каша вязкая гречневая	100	3,09	3,22	17,11	109,98	166,00	168
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,60	277
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0	б/н
	Итого обед:		29,06	23,1	76,89	632,52	176,85	
	Полдник							
	Пицца " Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,00	0,58	465
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого полдник:		16,10	13,39	34,93	324,0	0,60	
	Итого за день:		52,53	47,57	184,79	1377,52	181,94	

4 день Четверг	Завтрак									
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00	168		
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1		
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393		
	Итого завтрак:		5,00	8,69	44,07	275,00	1,42			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8	368		
	Обед									
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	33		
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81		
	Тефтели мясные с рисом	60/30	8,56	10,54	12,00	199,23	0,461	287		
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,50	0	б/н		
	Итого обед:		23,37	22,04	89,80	674,19	82,75			
	Полдник									
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10	215		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	б/н		
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392		
	Итого полдник:		19,60	24,16	138,23	848,80	0,12			
Итого за день:		48,29	55,21	279,94	1 833,19	92,29				

5-й день Пятница	Завтрак								
	Каша молочная жидкая пшено	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	185	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1	
	Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	
	Итого завтрак:		5,03	9,30	40,83	267,00	0,02		
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399	
	Обед								
	Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,80	42,66	4,61	45	
	Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80	
	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255	
	Пюре картофельное	120/5	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0	б/н	
	Итого обед:		17,75	13,49	80,08	513,06	29,27		
	Подлник								
	Ватрушка	35	4,61	2,74	14,59	101,0	0,02	458	
	Йогурт(ряженка,кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401	
	Итого подлник:		8,96	6,49	20,59	176,00	1,07		
	Итого за день:		32,19	29,58	165,95	1058,06	33,36		

6 день Понедельник	Завтрак								
	Сырники из творога со стужённой	65	9,30	8,70	6,33	116,00	0,13		231
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42		393
	Итого завтрак:		9,37	8,71	13,43	145,00	1,55		
	2-й завтрак								
	Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,5		368
	Обед								
	Салат из свеклы с зел. Горошком	45	0,75	1,88	3,69	34,7	4,41		34
	Борщ со сметаной	180	10,90	2,95	7,65	61,5	6,17		82
	Каша рассыпчатая рисовая	120	4,46	4,34	31,69	183,59	0		313
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5		305
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30		376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0		б/н
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0		б/н
	Итого обед:		30,63	20,17	97,02	653,04	11,38		
	Подлник								
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10		215
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0,00		б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0		б/н
	Чай с сахаром/ Витам. напиток	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02		392
	Итого подлник:		9,24	13,96	25,30	263,84	0,12		
	Итого за день:		50,67	43,32	155,70	1152,13	22,55		

7 день Вторник	Завтрак										
	Каша молочная жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185			
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1			
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393			
	Итого завтрак:		3,72	8,62	43,10	265,00	1,42				
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый и конф. изделие (пряники)	150/40	3,35	3,30	46,07	213,20	3,00	399/б/н			
	Обед										
	Овощи натуральные солёные	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	б/н			
	Суп - лапша домашняя	180	1,60	3,60	8,60	73,60	0,36	86			
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161,0	7,34	302			
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н			
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0	б/н			
	Итого обед:		15,81	11,58	66,70	435,30	10,04				
	Полдник										
	Пирожки с картофелем	70	2,19	1,27	14,2	77	0,24	454			
Молоко кипяченое	150	4,85	4,08	7,58	85,0	2,05	400				
Итого полдник:		7,04	5,35	21,78	162,0	2,29					
Итого за день:		29,92	28,85	177,65	1075,50	16,75					
8 день Среда	Завтрак										
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,4	3,96	27,83	161	0,00	168			
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393			
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1			
	Итого завтрак:		5,00	8,69	44,07	275,00	1,20				
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,32	0,32	7,84	35,20	8	368			
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83			
	Рыба отварная с сметанным соусом	65/30	11,52	2,93	2,17	101,2	0,31	354/242			
	Пюре картофельное	120/5	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321			
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398			
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0	б/н			
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0	б/н			
	Итого обед:		25,72	15,44	75,99	566,94	115,41				
	Полдник										
Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250,00	0,00	469				
Кефир с сахаром	150/3	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401				
Итого полдник:		9,45	12,51	43,74	325,00	1,05					
Итого за день:		40,49	36,96	171,64	1202,14	125,66					

Завтрак									
Запеканка творожная с молоком стуженным	70/15	12,28	8,43	12,00	172,9	0,17			237
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98			395
Итого завтрак:		14,62	10,43	22,63	242,90	1,15			
2-й завтрак									
Фрукты свежие (банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50			368
Обед									
Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	0			б/н
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49			81
Гренки	15	18,70	0,24	11,40	55,2	0,00			115
Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00			282
Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00			205
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30			376
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0			б/н
Итого обед:		38,94	16,7	88,95	595,18	3,79			
Полдник									
Оладьи с повидлом	65/15	4,56	4,06	28,06	167,0	0,28			449
Каша с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20			397
Итого полдник:		7,71	6,78	41,02	256,0	1,48			
Итого за день:		62,70	34,39	172,55	1184,33	15,92			

9 день Четверг

Завтрак									
Макаронные отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14			206
Чай с сахаром	150/6	0,04	0,01	6,99	28	0,02			392
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,0	0			1
Итого завтрак:		10,86	14,74	38,84	331,00	0,16			
2-й завтрак									
Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00			399
Обед									
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98			20
Борщ с мясом	180	7,10	5,20	9,90	115,2	11,24			62
Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108,0	14,70			125
Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26			255
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29			372
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0			б/н
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,35	43,5	0			б/н
Итого обед:		22,61	15,46	76,72	536,86	40,47			
Полдник									
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0			213
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81	0			б/н
Кондитерское изделие (Вафли)	40	1,12	1,32	30,92	142,3	0,00			б/н
Ряженка (Кефир, йогурт)	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05			401
Итого полдник:		13,66	10,70	52,04	361,30	1,05			
Итого за день:		47,58	41,20	192,05	1331,16	44,68			
Итого		462,93	391,04	1845,59	12 678,82	602,06			

10 день
Пятница