

Утверждаю
И.о. Заведующего
МБДОУ д/с "Сказка"



3-7 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 молочная (овсянка)	210	4,91	6	28,41	187,0	0,00	185
	Кондитерское изделие (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0,00	б/н
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	б/н
	Итого завтрак:		8,40	7,09	85,16	438,4	0,03	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	38
	Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,39	5,70	13
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Плов из птицы	150	14	12,93	23,42	266	0,36	304
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
	Итого обед:		21,71	22,04	84,23	623,09	6,82	
	Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	160	17,69	13,87	19,02	271,7	1,70	240
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,0	0,10	351
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого полдник:		20,54	16,28	33,38	362,7	2,87	
	Итого за день:		52,15	45,91	223,77	1519,2	17,72	

3 день Среда

Завтрак		100/15	17,54	12,05	17,15	274	0,24	237
Запеканка творожная с молоком стуженым		180	4,35	3,75	6,30	76,0	0,45	401
Йогурт(ряженка,кефир)			21,89	15,80	23,45	350,00	0,69	
Итого завтрак:								
2-й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	368
Фрукты свежие (банан)								
Обед								
Овощи свежие порционные(помидор)		50	0,32	0,08	1,68	8	1,75	6/н
Борщ с мясом		200	7,90	5,80	11,00	128,0	12,50	62
Пюре картофельное		150/5	4,09	6,40	27,25	183	24,21	321
Витаминный напиток		180	0,61	0,25	18,67	79	90	6/н
Рыба оварная с сметанным соусом		85/60	14,92	4,91	4,02	120,5	0,42	242/354
Хлеб пшеничный		30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	6/н
Итого обед:			32,93	18,83	87,48	651,70	128,88	
Полдник								
Оладьи с повидлом		130/10	9,06	8,11	55,77	332,0	0,56	449
Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого полдник:			12,73	11,30	71,59	439	1,99	
Итого за день:			69,05	46,43	203,52	1535,70	139,56	

4 день Четверг

Завтрак		150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168
Каша вязкая молочная манная		35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
Бутерброд с маслом		180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Чай с сахаром и лимоном			5,97	11,53	52,68	338,00	2,83	
Итого завтрак:								
2-й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
Фрукты свежие (яблоко)								
Обед								
Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15
Суп картофельный с бобовыми		200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
Тефтели мясные с рисом		80/60	11,75	15,53	17,19	256,46	0,632	287
Макаронные изделия отварные с маслом		150/5	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205
Напиток из плодов шиповника		180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	398
Хлеб пшеничный		30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	6/н
Итого обед:			30,00	29,71	112,33	837,98	105,34	
Полдник								
Омлет натуральный		85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215
Хлеб пшеничный		30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н
Кондитерское изделие (пряники)		40	10,72	12,08	115,30	612,8	0,00	6/н
Витаминный напиток		180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	6/н
Итого полдник:			21,96	26,82	150,32	929,80	90,15	
Итого за день:			58,33	68,46	325,13	2 149,78	208,32	

5-й день Пятница	Завтрак									
	Каша молочная жидкая пшено	210	4,59	4,90	31,26	187,0	0,91	185		
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1		
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,83	392		
	Итого завтрак:		7,10	12,47	55,90	363,00	1,74			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	180	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399		
	Обед									
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20		
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80		
	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255		
	Пюре картофельное	150/5	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321		
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н		
	Итого обед:		22,38	16,93	98,34	636,08	52,17			
	Полдник									
	Ватрушка	50	6,58	3,91	20,80	144,3	0,03	458		
	Йогурт(ряженка,кефир)	180	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401		
	Итого полдник:		10,93	7,66	27,10	220,30	0,48			
	Итого за день:		40,86	37,36	205,79	1321,38	57,39			

6 день Понедельник	Завтрак								
	Сырники из творога со сгущённой	130	18,69	17,40	12,67	234,0	0,25	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393	
	Итого завтрак:		18,81	17,42	22,87	275,00	3,08		
	2-й завтрак								
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	38	
	Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	15	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,0	8,23	82	
	Каша рассыпчатая рисовая	150	4,79	4,44	30,88	182,54	0	313	
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	305	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н	
	Итого обед:		24,96	26,61	106,62	766,96	19,32		
	Полдник								
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	215	
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	0	б/н	
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н	
	Витаминный напиток	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	б/н	
	Итого полдник:		11,69	17,09	37,98	351,80	90,15		
	Итого за день:		56,96	61,62	188,47	1488,76	120,55		

7 день
Вторник

Завтрак							
Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154	0	185
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого завтрак:		4,74	11,46	52,30	331,00	2,83	
2-й завтрак							
Сок фруктовый и конд. изделие(пряники)	180/40	3,35	3,30	46,07	213,20	3,00	399/б/н
Обед							
Овощи свежие порционные(огурец)	50	0,32	0,08	1,68	8,00	1,75	б/н
Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209,00	9,38	302
Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	372
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
Итого обед:		19,26	14,3	78,45	519,84	13,08	
Полдник							
Пирожки с картофелем	70	3,15	1,82	20,46	111	0,34	454
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого полдник:		8,63	6,7	29,53	213,0	2,80	
Итого за день:		35,98	35,76	206,35	1277,04	21,71	

8 день Среда

Завтрак							
Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
Итого завтрак:		5,97	11,53	52,68	338,00	1,20	
2-й завтрак							
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	368
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	6,63	5,18	15,44	135,0	11,20	81
Рыба отварная с сметанным соусом	85/60	14,92	4,91	4,02	120,5	0,42	242/354
Пюре картофельное	150/5	4,09	6,40	27,25	183,00	24,21	321
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	398
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	б/н
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	б/н
Итого обед:		32,18	21,18	95,65	703,14	145,30	
Полдник							
Булочка домашняя	70	5,10	8,76	37,74	250,0	0	469
Кефир с сахаром	180/3	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:		48,00	45,62	201,87	1410,14	157,55	

Страница 1

9 день Четверг	Завтрак									
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237		
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395		
	Итого завтрак:		20,39	14,46	31,51	338,00	1,41			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	38		
	Обед									
	Овощи свежие порционные(номидор)	50	0,32	0,08	1,68	8	1,75	6/н		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81		
	Гречки	20	2,5	0,32	15,20	73,64	0,00	115		
	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,0	0,00	282		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	205		
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	6/н		
	Итого обед:		29,08	18,43	112,90	733,34	6,76			
	Полдник									
	Оладьи с повидлом	130/10	9,06	8,11	55,77	332,0	0,56	449		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397		
	Итого полдник:		12,73	11,30	71,59	439,0	1,99			
	Итого за день:		63,70	44,69	237,00	1605,34	18,16			

10 день Пятница	Завтрак									
	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	206		
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,83	392		
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1		
	Итого завтрак:		13,68	17,85	56,42	440,00	0,97			
	2-й завтрак									
	Сок фруктовый	180	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	399		
	Обед									
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20		
	Борщ с мясом	200	7,90	5,80	11,00	128,0	12,50	62		
	Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146,0	21,98	125		
	Биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,80	1,55	372		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	6/н		
	Итого обед:		27,66	18,31	94,51	654,44	55,84			
	Полдник									
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213		
	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	142,3	0,00	6/н		
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0	6/н		
	Ряженка(кефир,йогурт)	180	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401		
	Итого полдник:		13,66	10,70	52,34	362,30	0,45			
	Итого за день:		55,45	47,16	227,72	1 558,74	60,26			
	Итого		544,02	489,99	2237,31	15 447,46	841,09			