

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №7 "Ягодка" с.Первомайское" Кировского района
Республики Крым

Категория довольствующихся : 3-7лет период лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 1						
	Итого за Завтрак	415	7.65	9.59	36.15	265.36	
Завтрак	Суп молочный манный	180	4.92	4.94	15.14	125.18	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	200	0.15	0.03	8.22	30.18	
	Итого за Обед	667.05	22.48	25.82	88.09	690.88	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2.36	3.94	15.64	107.67	
	Котлеты рубленые	70	11.35	11.31	5.61	170.30	
	Пюре картофельное	130	2.92	4.62	19.78	136.87	
	Салат из белокочанной капусты	50	0.60	4.05	4.23	53.57	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	260	11.55	8.16	46.54	304.43	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5.95	3.16	37.14	200.43	
	Молоко кипяченое	200	5.60	5.00	9.40	104.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2492.1	41.68	43.57	170.78	1260.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 2						
	Итого за Завтрак	420	11.03	14.88	42.95	352.68	
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4.30	6.16	17.74	144.10	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Сыр (порциями)	5	1.21	1.48	0.02	18.15	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	2.62	12.40	80.43	
	Итого за Обед	687.05	24.79	16.47	66.69	534.82	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.80	4.98	11.41	99.67	
	Биточки рубленые из птицы	80	15.49	5.20	6.72	137.82	
	Соус томатный с овощами	30	0.26	1.47	2.41	25.90	
	Каша вязкая (пшеничная)	130	3.53	3.50	19.74	132.52	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.40	7.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	35.58	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	300	10.00	5.16	17.10	153.35	
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	80	8.21	4.48	2.58	83.93	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2582.1	45.82	36.51	126.74	1040.85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 3						
	Итого за Завтрак	415	9.56	10.87	40.84	303.56	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.49	4.98	17.69	139.76	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	200	1.49	1.27	10.36	53.80	
	Итого за Обед	647.05	24.94	17.07	80.38	590.79	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	5.59	8.49	14.55	157.30	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	13.59	6.56	22.14	203.80	
	Свекла отварная	50	0.58	0.09	3.38	21.50	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0.33	0.05	16.08	63.96	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	280	19.17	13.65	26.65	297.53	
Полдник	Запеканка из творога	100	16.23	11.10	15.18	225.47	
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	11.47	72.06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2482.1	53.67	41.59	147.87	1191.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 4						
	Итого за Завтрак	415	10.79	12.34	43.53	329.89	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5.27	5.10	18.34	139.46	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	2.62	12.40	80.43	
	Итого за Обед	657.05	20.54	16.96	72.95	545.47	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.74	4.97	10.45	95.70	
	Котлеты рыбные запеченные	80	11.93	6.08	6.99	131.33	
	Пюре картофельное	130	2.92	4.62	19.78	136.87	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.40	7.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	300	10.26	9.06	17.14	186.70	
Полдник	Омлет натуральный	80	8.47	8.38	2.62	117.28	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2547.1	41.59	38.36	133.62	1062.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 5						
	Итого за Завтрак	400	14.46	15.49	55.74	434.28	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	165	10.39	9.60	32.59	270.48	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	200	1.49	1.27	10.36	53.80	
	Итого за Обед	632.05	25.33	23.20	85.36	657.44	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4.86	4.49	19.27	135.15	
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.91	1.52	19.55	111.32	
	Тефтели мясные	80	10.92	10.73	9.79	182.36	
	Капуста тушеная	130	2.33	5.19	11.74	97.20	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	35.58	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	260	11.12	8.46	44.72	297.24	
Полдник	Булочка домашняя	60	5.52	3.46	35.32	193.24	
	Молоко кипяченое	200	5.60	5.00	9.40	104.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2392.1	50.91	47.15	185.82	1388.96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 6						
	Итого за Завтрак	415	8.32	11.90	46.52	330.69	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180	5.59	7.25	25.51	190.51	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	200	0.15	0.03	8.22	30.18	
	Итого за Обед	652.05	29.87	24.07	110.78	805.91	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4.86	4.49	19.27	135.15	
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.91	1.52	19.55	111.32	
	Биточки рубленые	70	11.35	11.31	5.61	170.30	
	Макароны отварные	130	5.94	4.04	29.61	189.17	
	Соус томатный с овощами	30	0.26	1.47	2.41	25.90	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	260	11.12	8.46	44.72	297.24	
Полдник	Булочка домашняя	60	5.52	3.46	35.32	193.24	
	Молоко кипяченое	200	5.60	5.00	9.40	104.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2452.1	49.31	44.43	202.02	1433.84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 7						
	Итого за Завтрак	400	11.65	13.59	39.42	325.39	
Завтрак	Суп молочный манный	180	4.92	4.94	15.14	125.18	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Сыр (порциями)	5	1.21	1.48	0.02	18.15	
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	11.47	72.06	
	Итого за Обед	657.05	23.90	13.84	70.69	512.62	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	180	1.76	5.00	11.86	105.70	
	Птица тушеная (с соусом томатным)	80	13.05	3.26	3.79	100.89	
	Каша вязкая (гречневая)	130	5.38	4.26	28.63	167.12	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.40	7.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	35.58	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	290	11.72	4.65	19.36	164.40	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	70	9.93	3.97	4.84	94.98	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2507.1	47.27	32.08	129.47	1002.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 8						
	Итого за Завтрак	415	8.99	11.17	37.80	289.78	
Завтрак	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	4.92	5.28	14.65	125.98	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	200	1.49	1.27	10.36	53.80	
	Итого за Обед	647.05	25.79	16.38	90.68	640.07	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.32	4.43	15.16	111.20	
	Котлеты рубленые из птицы	70	14.43	5.08	10.54	147.98	
	Каша вязкая пшеничная	130	3.53	3.50	19.74	132.52	
	Соус томатный с овощами	30	0.26	1.47	2.41	25.90	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	280	17.38	13.64	27.37	296.98	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	100	14.44	11.09	15.90	224.92	
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	11.47	72.06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2482.1	52.16	41.19	155.85	1226.83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 9						
	Итого за Завтрак	415	8.03	9.55	38.81	278.74	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	180	5.30	4.90	17.80	138.56	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	200	0.15	0.03	8.22	30.18	
	Итого за Обед	677.05	18.70	16.19	72.74	532.00	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1.98	5.07	13.49	109.89	
	Рыба, тушенная с овощами	80	8.21	4.48	2.58	83.93	
	Пюре картофельное	130	2.92	4.62	19.78	136.87	
	Свекла отварная	50	0.58	0.09	3.38	21.50	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	35.58	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	260	11.55	8.16	46.54	304.43	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5.95	3.16	37.14	200.43	
	Молоко кипяченое	200	5.60	5.00	9.40	104.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2502.1	38.28	33.90	158.09	1115.17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	День 10						
	Итого за Завтрак	415	10.99	12.33	43.43	327.08	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5.47	5.09	18.24	136.65	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	2.62	12.40	80.43	
	Итого за Обед	627.05	23.44	13.94	75.05	532.29	
Обед	Уха с крупой	180	5.70	2.09	14.35	100.85	
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	13.59	6.56	22.14	203.80	
	Салат из белокочанной капусты	50	0.60	4.05	4.23	53.57	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	Аскорбинка для компотов, киселей	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	300	10.26	9.06	17.14	186.70	
Полдник	Омлет натуральный	80	8.47	8.38	2.62	117.28	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2492.1	44.69	35.33	135.62	1046.07	