

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

1 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№ рецепт
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая	200	8.2	8.5	29.4	237.9	1.1	185
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	2
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	408	9.88	17.14	55.38	415.5	1.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	120	0.5	0.1	9.9	43	8	399
ОБЕД							
Салат из моркови	60	0.7	3	6.7	57	1.1	41
Борщ с мясом	200	7	10	14.7	174.6	12.1	62
Каша рассыпчатая гречневая	130	5.4	5.5	24.6	140	0	165
Гуляш из отв. мяса	110	14.7	14.3	6.1	202	1.6	277
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	730	31.1	33.2	84	678.2	14.8	
ПОЛДНИК							
Молоко	200	5.6	4.9	9.3	94.8	1	400
Пряники	50	2.4	1.9	30	116	0	39
Итого	250	8	6.8	39.3	210.8	1	
УЖИН							
Пюре картофельное	150	3.7	5.4	24.3	140	11.8	321
Котлета из печени	80	12	10.2	6.1	192	1.4	141
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Итого	440	17.9	15.8	55.9	425	13.2	
Итого за день		67.38	73.04	244.48	1772.5	38.1	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

2 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая гречневая	200	8.2	8.8	28.2	225.2	1.1	185
Какао с молоком	180	5.4	4.6	19.2	121	0.9	397
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	418	15.78	20.24	61.98	445	2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	125	0.5	0.5	8.2	56.4	16.2	368
ОБЕД							
Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	4	6.3	64.3	3.4	35
Суп картофельный с крупой	200	5.4	5.4	13	123.3	5.1	80
Макаронные изделия отварные	130	4.9	4.6	30.7	153.8	0	317
Котлета из птицы	70	20.1	22.4	7.9	214.5	1.1	305
Соус сметанный с томатом	30	0.6	1.2	2.7	27.6	0.4	355
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	720	35	38	92.5	688.1	10	
ПОЛДНИК							
Сок	200	1	0.2	19.8	86	8	399
Булочка домашняя	70	7.7	14.7	47.5	182	0.2	469
Итого	270	8.7	14.9	67.3	268	8.2	
УЖИН							
Омлет натуральный	155	8.2	9.7	1.5	145.8	0.1	215
Соленый огурец	50	0.5	0.1	1.5	8.3	6	88
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Итого	415	10.9	10	28.5	247.1	6.1	
Итого за день		70.88	83.64	258.48	1704.6	42.5	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

3 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая геркулесовая	200	8.5	8.7	27.5	231.1	1.1	185
Коф. н-ок с молоком	180	5.3	4.4	20.6	124	0.9	395
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Сыр	15	3.6	4.6	0	51.5	0.1	7
Итого	425	19.5	17.9	62.6	455.4	2.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	125	0.5	0.5	8.2	56.4	16.2	368
ОБЕД							
Салат из белок. капусты	60	1.2	4	6.2	66.3	10.7	20
Суп картофельный с гренками	200	4.2	3.6	29.6	167.5	8.5	79
Каша рассыпчатая рисовая	130	3	4.4	32	159.2	0	165
Шницель	70	14.6	14.5	12.7	210	0.4	282
Соус сметанный с томатом	30	0.6	1.2	2.7	27.6	0.4	355
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	720	26.9	28.1	115.1	735.2	20	
ПОЛДНИК							
Молоко	200	5.6	4.9	9.3	94.8	1	400
Печенье	50	3.7	5	36	160	0	2
Итого	250	9.3	9.9	45.3	254.8	1	
УЖИН							
Сырники из творога	200	24.1	18.4	25.6	301	0.2	231
Соус из киселя	50	0	0	6	27	0	41
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	12
Итого	460	26.3	18.6	57.1	421	0.2	
Итого за день							
		82.5	75	288.3	1922.8	39.5	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

4 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая пшенная	200	8.4	8.9	29.2	222.2	1.1	185
Какао с молоком	180	5.4	4.6	19.2	121.1	0.9	397
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Сыр	15	3.6	4.6	0	51.5	0.1	7
Итого	425	19.5	18.3	62.9	443.6	2.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	125	0.5	0.5	8.2	56.4	16.2	368
ОБЕД							
Салат из моркови	60	0.7	3	6.7	57	1.1	41
Рассольник	200	6.7	8.7	13.5	155.8	6.1	
Пюре картофельное	150	3.7	5.4	24.3	140	11.8	321
Котлета	70	14.6	14.5	12.7	210	0.4	282
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	710	29	32	89.1	667.4	19.4	
ПОЛДНИК							
Снежок	200	5.2	4.5	17.9	128	4	38
х/б	50	3.6	0.4	24.2	72	0	13
Итого	250	8.8	4.9	42.1	200	4	
УЖИН							
Овощи припущ в сл. масле	150	2.3	3.9	13.9	100.7	4.1	331
Биточки рыбные запеч.	80	13.2	14.2	7.4	180	0.6	255
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Итого	440	17.7	18.3	46.8	373.7	4.7	
Итого за день		75.5	74	249.1	1741.1	46.4	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

5 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая рисовая	200	7.5	8.5	30.2	226.8	1.1	185
Коф. н-ок с молоком	180	5.3	4.4	20.6	124.4	0.9	395
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	418	14.98	19.74	65.38	450	2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	125	0.5	0.5	8.2	56.4	16.2	368
ОБЕД							
Салат из картофеля с зеленым горошком	60	0.8	4.4	6.9	49	1.4	25
Суп картофельный с бобовыми	200	10.3	7.1	19.2	171.3	4.6	81
Ленивые голубцы	200	22.3	22	19.9	268	18.8	298
Соус сметанный с томтом	30	0.6	1.2	2.7	27.6	0.4	355
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	720	37.3	35.1	80.6	620.5	25.2	
ПОЛДНИК							
Сок	200	1	0.2	19.8	86	8	399
Ватрушка	70	10.9	9.8	38.3	196	0.2	458
Итого	270	11.9	10	58.1	282	8.2	
УЖИН							
Макаронные изделия отварные	130	4.9	4.6	30.7	153.8	0	317
Гуляш из сердца	80	14.3	14.1	5.9	170	1.4	41
Чай	200	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Итого	230	2.2	0.2	25.5	93	0	
Итого за день		66.88	65.54	237.78	1501.9	51.6	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

6 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша манная жидкая	200	8.2	8.5	29.4	237.9	1.1	185
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	2
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	408	9.88	17.14	55.38	415.5	1.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	120	0.5	0.1	9.9	43	8	399
ОБЕД							
Соленый огурец	50	0.5	0.1	1.5	8.3	6	88
Щи из свежей капусты с картофелем	200	6.8	10.1	10	154	13.3	67
Плов	210	21.5	22.5	35.8	322	2.1	304
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	690	32.1	33.1	79.2	588.9	21.4	
ПОЛДНИК							
Молоко	200	5.6	4.9	9.3	94.8	1	400
Булочка творожная	70	10	9	36.3	190	0.2	483
Итого	270	15.6	13.9	45.6	284.8	1.2	
УЖИН							
Омлет натуральный	155	8.2	9.7	1.5	145.8	0.1	215
Салат из белок. капусты	60	1.2	4	6.2	66.3	10.7	
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Итого	425	11.6	13.9	33.2	305.1	10.8	
Итого за день		69.68	78.14	223.28	1637.3	42.5	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

7 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая пшеничная	200	8.4	8.9	29.2	222.2	1.1	185
Коф. н-ок с молоком	180	5.3	4.4	20.6	124	0.9	395
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	418	15.88	20.14	64.38	445	2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	125	0.5	0.5	8.2	56.4	16.2	368
ОБЕД							
Салат из свеклы	60	1	3.9	4.1	50	2	35
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	3.3	20.5	123.8	6.7	82
Каша рассыпчатая гречневая	130	5.4	5.5	24.6	140	0	165
Котлета из птицы	70	21	22.4	7.9	214.5	1.1	305
Соус сметанный с томатом	30	0.6	1.2	2.7	27.6	0.4	355
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	720	34.3	36.7	91.7	660.5	10.2	
ПОЛДНИК							
Молоко	200	5.6	4.9	9.3	94.8	1	400
Пряники	50	2.4	1.9	30	116	0	39
Итого	250	8	6.8	39.3	210.8	1	
УЖИН							
Пюре картофельное	150	3.7	5.4	24.3	140	11.8	321
Шницель рыбный натуральный	70	16.1	9.1	8.5	188.9	2.7	258
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	12
Итого	430	22	14.7	58.3	421.9	14.5	
Итого за день							
		80.68	78.84	261.88	1794.6	43.9	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

8 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая рисовая	200	7.5	8.5	30.2	226.8	1.1	185
Какао с молоком	180	5.4	4.6	19.2	121.1	0.9	397
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48	0	13
Сыр	15	3.6	4.6	0	51.5	0.1	7
Итого	425	18.6	17.9	63.9	447.4	2.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	125	0.5	0.5	8.2	56.4	16.2	368
ОБЕД							
Салат из моркови	60	0.7	3	6.7	57	1.1	41
Рассольник	200	6.7	8.7	13.5	155.8	6.1	
Макаронные изделия отварные	130	4.9	4.6	30.7	153.8	0	317
Гуляш из отв. мяса	110	14.7	14.3	6.1	202	1.6	277
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	730	30.3	31	88.9	673.2	8.8	
ПОЛДНИК							
Сок	200	1	0.2	19.8	86	8	399
Печенье	50	4	5	37	175	0	2
Итого	250	5	5.2	56.8	261	8	
УЖИН							
Пудинг из творога зап. с повидлом	200	28.2	14.7	29.5	305	0.2	235
Соус из киселя	50	0	0	6	27	0	41
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Итого	460	30.4	14.9	61	425	0.2	
Итого за день		84.8	69.5	278.8	1863	35.3	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

9 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая геркулесовая	200	8.5	8.7	27.5	231.1	1.1	185
Коф. н-ок с молоком	180	5.3	4.4	20.6	124	0.9	395
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48	0	13
Сыр	15	3.6	4.6	0	51.5	0.1	7
Итого	425	19.5	17.9	62.6	454.6	2.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	125	0.5	0.5	8.2	56.4	16.2	368
ОБЕД							
Винегрет овощной	60	0.9	4.2	7.1	51	1.2	45
Рассольник	200	6.7	8.7	13.5	155.8	6.1	
Каша рассыпчатая рисовая	130	3	4.4	32	159.2	0	165
Оладьи из печени	80	15.8	13.2	17.8	160	9.2	62
Соус сметанный с томатом	30	0.6	1.2	2.7	27.6	0.4	355
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	730	30.3	32.1	105	658.2	16.9	
ПОЛДНИК							
Йогурт	200	5.2	4.5	17.9	128	4	38
х/б	50	3.6	0.4	24.2	72	0	13
Итого	250	8.8	4.9	42.1	200	4	
УЖИН							
Овощи припущ в сл. масле	150	2.3	3.9	13.9	100.7	4.1	331
Суфле из рыбы	100	14.5	3.7	3.5	141.9	0.2	268
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Итого	310	16.7	3.9	29	234.9	0.2	
Итого за день							
		75.8	59.3	246.9	1604.1	39.4	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №135"
Майорова Т.А.

Приказ №_____ от _____

10 день

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			Энерг. Ценность ккал.	Вит. С	№
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая гречневая	200	8.2	8.8	28.2	225.2	1.1	185
Какао с молоком	180	5.4	4.6	19.2	121	0.9	397
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	418	15.78	20.24	61.98	445	2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	125	0.5	0.5	8.2	56.4	16.2	368
ОБЕД							
Соленый огурец	50	0.5	0.1	1.5	8.3	6	88
Борщ с мясом	200	7	10	14.7	174.6	12.1	62
Пюре картофельное	150	3.7	5.4	24.3	140	11.8	321
Котлета	70	14.6	14.5	12.7	210	0.4	282
Компот с/ф	180	0	0	10.7	42.6	0	376
х/ч	50	3.3	0.4	21.2	62	0	12
Итого	700	29.1	30.4	85.1	637.5	30.3	
ПОЛДНИК							
Сок	200	1	0.2	19.8	86	8	399
Пирожки печёные из дрож. теста	70	6.3	5.5	49.5	202.8	0.2	454
Итого	270	7.3	5.7	69.3	288.8	8.2	
УЖИН							
Мясо туш. с овощами в соусе	230	15.8	14.9	19.9	302	16	274
Чай	180	0.1	0	11	44.2	0	391
х/б	30	2.1	0.2	14.5	48.8	0	13
Итого	440	18	15.1	45.4	395	16	
Итого за день		70.68	71.94	269.98	1822.7	72.7	