

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 жидкая манная	150	6.4	6.9	20.8	172.3	0.9	185
Чай	170	0.1	0	9	36.3	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	348	8.08	15.54	44.78	342	0.9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	120	0.5	0.1	9.9	43	17.6	399
ОБЕД							
Салат из моркови	40	0.6	1.9	4.7	39.8	0.8	41
Борщ с мясом	170	6	8.2	12	132.5	9.6	62
Каша рассыпчатая гречневая	110	4.3	4.3	19.2	92.5	0	165
Гуляш из отв. мяса	60	12.9	12.1	4.1	121.3	0.8	277
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	570	26.7	26.8	68.1	468.9	11.2	
ПОЛДНИК							
Молоко	180	5	4.4	8.3	69.9	0.9	400
Пряники	20	1.1	0.7	13	51	0	39
х\б	20	1.8	0.1	12.3	29.1	0	13
Итого	220	7.9	5.2	33.6	150	0.9	
УЖИН							
Пюре картофельное	120	2.9	4.7	21.3	125	6.5	321
Котлета из печени	60	10	8.1	5	161	1.1	141
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	375	15.1	13	49.8	358.7	7.6	
Итого за день							
		58.28	60.64	206.18	1362.6	38.2	

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	150	6.2	5.2	24.1	175	0.8	185
Какао с молоком	170	5.1	4.4	16.8	100.4	0.9	397
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	353	13.48	16.44	55.48	361.8	1.7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	118	0.5	0.5	8.1	55.8	16	368
ОБЕД							
Салат из свеклы с яблоком	40	0.6	3	5.4	50.7	2	35
Суп картофельный с крупой	170	4.6	4.6	11	103.3	5.1	80
Макаронные изделия отварные	110	3.8	3.7	24	123.8	0	317
Котлета из птицы	50	17.7	19.5	6.9	180.3	1	305
Соус сметанный	20	0.5	1	2.5	25.9	0.3	354
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	580	30.1	32.1	77.9	566.8	8.4	
ПОЛДНИК							
Сок	180	0.9	0.2	18.2	77.4	6	399
Булочка домашняя	50	5.5	10.4	34.3	152	0.2	469
Итого	230	6.4	10.6	52.5	229.4	6.2	
УЖИН							
Омлет натуральный	120	6.1	7.1	1.1	125.7	0.1	215
Соленый огурец	30	0.4	0.1	0.9	6.2	4	88
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	345	8.7	7.4	25.5	204.6	4.1	
Итого за день		59.18	67.04	219.48	1418.4	36.4	

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	150	6.6	7.7	19.6	165.4	0.9	185
Коф. н-ок с молоком	170	5.1	4.2	18	102.3	0.9	395
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Сыр	10	2.7	3.4	0	38.2	0.1	7
Итого	355	16.5	15.5	52.1	342.3	1.9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	118	0.5	0.5	8.1	55.8	16	368
ОБЕД							
Салат белокачанной капусты	40	0.8	3	4.3	48.4	8.1	20
Суп картофельный с грёнками	170	3.4	2.4	25	136.4	7.3	79
Каша рассыпчатая рисовая	110	2.3	3.5	24.8	110.3	0	165
Шницель	55	13	12.7	10	176	0.4	282
Соус сметанный	20	0.5	1	2.5	25.9	0.3	354
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	585	22.9	22.9	94.7	579.8	16.1	
ПОЛДНИК							
Молоко	180	5	4.4	8.3	69.9	0.9	400
Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	2
х/б	20	1.8	0.1	12.3	29.1	0	13
Итого	220	8.3	6.5	35.5	182.4	0.9	
УЖИН							
Сырники из творога	160	17.2	14.1	14.7	246.9	0.2	231
Соус из киселя	30	0	0	5	21	0	41
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	385	19.4	14.3	43.2	340.6	0.2	
Итого за день							
		67.6	59.7	233.6	1500.9	35.1	

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 пшеничная	150	6.6	7.2	20.7	174.9	0.9	185
Какао с молоком	170	5.1	4.4	16.8	100.4	0.9	397
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Сыр	10	2.7	3.4	0	38.2	0.1	7
Итого	355	16.5	15.2	52	349.9	1.9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	118	0.5	0.5	8.1	55.8	16	368
ОБЕД							
Салат из моркови	40	0.6	1.9	4.7	39.8	0.8	41
Рассольник	170	5.7	7	10.7	124.7	4.8	
Пюре картофельное	120	2.9	4.7	21.3	125	6.5	321
Котлета	55	13	12.7	10	176	0.4	282
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	575	25.1	26.6	74.8	548.3	12.5	
ПОЛДНИК							
Снежок	180	4.8	4.2	16.3	117	3.6	38
х/б	40	3.2	0.3	23.1	69	0	13
Итого	220	8	4.5	39.4	186	3.6	
УЖИН							
Овощи припущ в сл. масле	130	2.2	3.4	11.9	99.2	3.5	331
Биточки рыбные запеч.	60	12	3.2	5.9	170	0.5	255
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	385	16.4	6.8	41.3	341.9	4	
Итого за день		66.5	53.6	215.6	1481.9	38	

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	150	6	6.9	21.2	172.4	0.9	185
Коф. н-ок с молоком	170	5.1	4.2	18	102.3	0.9	395
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	353	13.28	17.94	53.78	361.1	1.8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	118	0.5	0.5	8.1	55.8	16	368
ОБЕД							
Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0.6	3.9	5.7	40	1.2	25
Суп картоф с мясными фрикадельками	170	6.3	6.2	13.1	133.4	6.5	83
Ленивые голубцы	170	18.9	18.4	15	208	14.1	298
Соус сметанный	20	0.5	1	2.5	25.9	0.3	354
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	590	29.2	29.8	64.4	490.1	22.1	
ПОЛДНИК							
Сок	180	0.9	0.2	18.2	77.4	6	399
Ватрушка	60	8.7	7.2	29.4	163	0.2	458
Итого	240	9.6	7.4	47.6	240.4	6.2	
УЖИН							
Макаронные изделия отварные	110	3.8	3.7	24	123.8	0	317
Гуляш из сердца	60	11.4	11	4.7	149	1.2	41
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	365	17.4	14.9	52.2	345.5	1.2	
Итого за день		69.98	70.54	226.08	1492.9	47.3	

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 жидкая манная	150	6.4	6.9	20.8	172.3	0.9	185
Чай	170	0.1	0	9	36.3	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	348	8.08	15.54	44.78	342	0.9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок	120	0.5	0.1	9.9	43	17.6	399
ОБЕД							
Соленый огурец	30	0.4	0.1	0.9	6.2	4	88
Щи из свежей капусты с картофелем	170	5.6	8.2	7.9	124.1	10.5	67
Плов	170	18.5	19.6	26.8	226	1.4	304
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	560	27.4	28.2	63.7	439.1	15.9	
ПОЛДНИК							
Молоко	180	5	4.4	8.3	69.9	0.9	400
Булочка творожная	60	8	7	28.4	160	0.2	483
Итого	240	13	11.4	36.7	229.9	1.1	
УЖИН							
Омлет натуральный	120	6.1	7.1	1.1	125.7	0.1	215
Салат из белокачанной капусты	40	0.8	3	4.3	48.4	8.1	20
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	355	9.1	10.3	28.9	246.8	8.2	
Итого за день		58.08	65.54	183.98	1300.8	43.7	

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	150	6.6	7.2	20.7	174.9	0.9	185
Коф. н-ок с молоком	170	5.1	4.2	18	102.3	0.9	395
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	353	13.88	18.24	53.28	363.6	1.8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	118	0.5	0.5	8.1	55.8	16	368
ОБЕД							
Салат из свеклы	40	0.8	3.2	3.9	41	1.6	35
Суп картофельный с макаронными изделиями	170	2.2	2.2	15.6	92.1	5.1	82
Каша рассыпчатая гречневая	110	4.3	4.3	19.2	92.5	0	165
Котлета из птицы	50	17.7	19.5	6.9	180.3	1	305
Соус сметанный	20	0.5	1	2.5	25.9	0.3	354
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	580	28.4	30.5	76.2	514.6	8	
ПОЛДНИК							
Молоко	180	5	4.4	8.3	69.9	0.9	400
Пряники	40	3.2	0.3	23.1	69	0	39
Итого	220	8.2	4.7	31.4	138.9	0.9	
УЖИН							
Пюре картофельное	120	2.9	4.7	21.3	125	6.5	321
Шницель рыбный натуральный	60	14.7	7.5	6.2	150.6	2.1	258
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	375	19.8	12.4	51	348.3	8.6	
Итого за день		70.78	66.34	219.98	1421.2	35.3	

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	150	6	6.9	21.2	172.4	0.9	185
Какао с молоком	170	5.1	4.4	16.8	100.4	0.9	397
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Сыр	10	2.7	3.4	0	38.2	0.1	7
Итого	355	15.9	14.9	52.5	347.4	1.9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	118	0.5	0.5	8.1	55.8	16	368
ОБЕД							
Салат из моркови	40	0.6	1.9	4.7	39.8	0.8	41
Рассольник	170	5.7	7	10.7	124.7	4.8	
Макаронные изделия отварные	110	3.8	3.7	24	123.8	0	317
Гуляш из отв. мяса	60	12.9	12.1	4.1	121.3	0.8	277
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	570	25.9	25	71.6	492.4	6.4	
ПОЛДНИК							
Сок	180	0.9	0.2	18.2	77.4	6	399
Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	2
х/б	20	1.8	0.1	12.3	29.1	0	13
Итого	220	4.2	2.3	45.4	189.9	6	
УЖИН							
Пудинг из творога зап. с повидлом	160	20.1	2.4	17.3	263	0.2	235
Соус из киселя	30	0	0	5	21	0	41
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	385	22.3	2.6	45.8	356.7	0.2	
Итого за день		68.8	45.3	223.4	1442.2	30.5	

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	150	6.6	7.7	19.6	165.4	0.9	185
Коф. н-ок с молоком	170	5.1	4.2	18	102.3	0.9	395
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Сыр	10	2.7	3.4	0	38.2	0.1	7
Итого	355	16.5	15.5	52.1	342.3	1.9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	118	0.5	0.5	8.1	55.8	16	368
ОБЕД							
Винегрет овощной	40	0.5	2.1	3.6	26	0.6	45
Рассольник	170	5.7	7	10.7	124.7	4.8	
Каша рассыпчатая рисовая	110	2.3	3.5	24.8	110.3	0	165
Оладьи из печени	60	13.7	11.7	15.3	105	6.2	62
Соус сметанный	20	0.5	1	2.5	25.9	0.3	354
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	590	25.6	25.6	85	474.7	11.9	
ПОЛДНИК							
Йогурт	180	4.8	4.2	16.3	117	3.6	38
х/б	40	3.2	0.3	23.1	69	0	13
Итого	220	8	4.5	39.4	186	3.6	
УЖИН							
Овощи припущ в сл. масле	130	2.2	3.4	11.9	99.2	3.5	331
Суфле из рыбы	70	12	2.9	2.4	121	0.1	268
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	265	14.2	3.1	25.9	193.7	0.1	
Итого за день		64.8	49.2	210.5	1252.5	33.5	

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	150	6.2	5.2	24.1	175	0.8	185
Какао с молоком	170	5.1	4.4	16.8	100.4	0.9	397
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Масло	8	0.08	6.64	0.08	50	0	6
Итого	353	13.48	16.44	55.48	361.8	1.7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)	118	0.5	0.5	8.1	55.8	16	368
ОБЕД							
Соленый огурец	30	0.4	0.1	0.9	6.2	4	88
Борщ с мясом	170	6	8.2	12	132.5	9.6	62
Пюре картофельное	120	2.9	4.7	21.3	125	6.5	321
Котлета	55	13	12.7	10	176	0.4	282
Компот с/ф	150	0	0	8.7	31.8	0	376
х/ч	40	2.9	0.3	19.4	51	0	12
Итого	565	25.2	26	72.3	522.5	20.5	
ПОЛДНИК							
Сок	180	0.9	0.2	18.2	77.4	6	399
Пирожки печёные из дрож. теста	50	5.5	10.4	34.3	152	0.2	454
Итого	230	6.4	10.6	52.5	229.4	6.2	
УЖИН							
Мясо туш. с овощами в соусе	180	13.4	12.6	15.3	229.4	12.8	274
Чай	170	0.1	0	9	36.3	0	391
х/б	25	2.1	0.2	14.5	36.4	0	13
Итого	375	15.6	12.8	38.8	302.1	12.8	
Итого за день		61.18	66.34	227.18	1471.6	57.2	