

г.п. МАДОУ «Детский сад» п.ст.

возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

[illegible]

Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,15	21,98	161,25		90
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,01		253
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95						
Обед:	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3	1,07	33,18		7
	Рассольник ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76		33
	Котлеты или биточки рыбные	50	9,67	1,8	6,34	80,2		134
	Картофельное пюре	120	2,34	4,44	17,08	117,67		206
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0		
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,13	4,2	12,3	105,00		251
	Сырники из творога	60	14,38	11,56	11,48	213,73		129
Итого за 3 день			50,08	50,81	157,14	1300,03		
День 4		ЧЕТВЕРГ						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	6,81	7,77	30,14	217,49		91
	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96		263
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95						
Обед:	Салат из свеклы отварной	30	0,4	3,02	2,3	37,82		60
	Суп из овощей	150	2,0	4,0	6,6	70,0		35
	Оладьи из печени	50	12,09	8,4	8,12	156,92		34/8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,4	3,98	33	193,46		186
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01		255
	Вареники ленивые	60	16,74	8,22	16,37	206,0		116
Итого за 4 день			68,0	59,08	187,51	1505,65		
День 5		ПЯТНИЦА						
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,7	27,6	184,2		99
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00		248
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95						
Обед:	Огурец порционный	30	0,08	-	0,16	1,32		
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4	6,49	66,67		27
	Жаркое по-домашнему	150	13,55	5,9	24,44	205,11		153
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Компот из ягод	150	0,42	-	20,92	85,34		240

	Салат из картофеля с зеленым горошком	90	1,58	4,20	7,82	75,36		25
	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,75	14,65	75,05		
Итого за 5 день			44,35	41,94	183,85	1293,37		
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25		93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,01		253
	Печенье	20	3,3	4,31	32,74	183,48		1/13
2 завтрак	Фрукты	95						
Обед:	Салат из свеклы отварной	30	0,57	2,44	3,34	37,56		60
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,4	3,9	6,78	67,80		56
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	150	12,74	12,53	10,92	227,91		291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	-	20,22	85,34		292
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	14,7	60,00		233
	Яйца вареные	60	7,8	7,2	6,0	94,2		213
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3	1,07	33,18		7
	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,75	14,65	75,05		
Итого за 6 день			41,19	49,99	160,47	1259,10		
День 7	ВТОРНИК							
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,7	27,6	184,2		99
	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96		263
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95						
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,66	4,03	4,25	51,58		4
	Свекольник	150	1,16	3,8	6,03	62,5		34
	Макаронные изделия отварные	120	5,36	0,56	0,86	157,47		198
	Оладьи из печени	50	12,09	8,4	8,12	156,92		34/8
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0		134
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01		255
	Блинчики	60	6,62	12,2	27,27	246,34		266
Итого за 7 день			51,68	55,61	190,14	1410,47		
День 8	СРЕДА							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,4	168,71		96
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00		248
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95						
Обед:	Салат из свеклы отварной	30	0,57	2,44	3,34	37,56		60

	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0,75	0,15		4,5		38
	Плов из отварной птицы	150	15,00	13,86	25,10	285,00		180
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Компот из ягод	150	0,78	-	20,22	85,34		240
	Пирожки печеные из сдобного теста	60	5,44	4,32	29,52	180,8		294
Итого за 8 день			45,56	44,88	183,42	1384,15		
День 9		ЧЕТВЕРГ						
Завтрак:	Каша «Дружба»	150	6,55	8,33	35,09	241,11		84
	Чай с сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60,00		263
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95						
Обед:	Огурец порционный	30	0,08	-	0,16	1,32		
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,1	4,28	12,9	106,6		36
	Котлеты или биточки рыбные	50	4,02	2,94	4,5	59,88		134
	Картофельное пюре	120	3,2	6,06	23,3	160,46		206
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,92	85,34		241
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	14,7	60,00		233
	Плюшка новомосковская	60	5,86	4,18	37,25	211,55		184
Итого за 9 день			28,19	38,62	191,27	1230,41		
День 10		ПЯТНИЦА						
Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,24	7,82	18,75	166,79		86
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01		255
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95						
Обед:	Суп-лапша домашняя	150	1,76	4,06	9,54	81,8		47
	Капуста тушеная	120	3,18	6,72	6,98	119,7		20
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	50	10,93	9,45	4,26	147,86		174
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0		134
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Винегрет овощной	90	1,61	5,19	8,4	91,51		1
	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,75	14,65	75,05		
	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96		263
Итого за 10 день			46,08	55,16	139,27	1213,54		

возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	6,7	9,8	27,1	223,0		93
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66		248
	Печенье	30	3,3	4,31	32,74	183,48		
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,3	4,14	12,36	108,0		39
	Рагу из овощей с мясом отварным	180	15,4	16,6	21,0	296,0		301
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,04	-	26,96	107,44		239
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Молоко кипяченое	180	6,1	5,44	10,1	116,39		255
	Пирожки печеные из сдобного теста	80	6,18	3,22	55,32	275,0		294
Итого за 1 день			52,42	57,68	218,46	1605,79		
День 2	ВТОРНИК							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	9,0	20,64	187,04		44
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	1,4	1,6	15,8	80,0		261
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Огурец порционный	60	0,12	-	0,24	1,98		
	Суп картофельный с рыбой	180	3,83	7,27	27,59	192,55		41
	Котлеты, биточки, шницеля	70	9,32	7,07	9,64	139,0		161
	Рис припущенный	150	4,37	5,17	44,01	239,94		192
	Компот из ягод	180	0,78	-	20,22	85,34		240
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54		4
	Омлет натуральный	60	4,71	5,37	1,93	74,96		110
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	-	-	19,6	80,0		233
Итого за 2 день			39,73	42,72	226,71	1450,93		
День 3	СРЕДА							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	180	6,0	8,2	29,3	215,0		90
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34		253
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13

2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54		7
	Рассольник ленинградский	180	2,1	5,13	16,6	120,75		33
	Котлеты или биточки рыбные	70	15,44	0,94	0,22	70,66		134
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46		206
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92,0		134
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,5	5,6	16,4	140,0		251
	Сырники из творога	80	10,48	10,9	33,11	287,3		129
Итого за 3 день			55,19	57,60	206,84	1592,35		
День 4	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	180	9,8	10,36	40,18	289,98		91
	Чай с сахаром	180	1,4	1,6	15,8	80,0		261
	Хлеб с маслом	30/5	5,5	5,58	17,29	143,79		4/13
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,57	2,44	3,34	37,56		60
	Суп из овощей	180	2,0	4,0	6,6	70,0		35
	Оладьи из печени	70	14,11	9,8	9,48	183,08		34/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51		186
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Молоко кипяченое	180	6,1	5,44	10,1	113,34		255
	Вареники ленивые	100	8,01	12,45	39,63	302,24		116
Итого за 4 день			61,12	60,40	233,12	1725,94		
День 5	ПЯТНИЦА							
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	180	7,04	7,6	36,8	245,6		99
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66		248
	Хлеб с маслом	30/5	5,5	5,58	17,29	143,79		4/13
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Огурец порционный	60	0,12	-	0,24	1,98		
	Борщ с капустой и картофелем на м.б.	180	1,83	4,9	12,75	102,5		27
	Жаркое по-домашнему	180	15,63	6,81	28,2	236,67		153
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Компот из сухофруктов (клубника)	180	5,5	5,6	16,4	140,0		239
	Салат из картофеля с зеленым горошком	120	21,76	10,69	21,28	267,8		25
	Хлеб пшеничный	30						
Итого за 5 день			69,39	51,72	219,55	1632,05		

День 6	ПОНДЕЛЬНИК							
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	6,7	9,8	27,1	223,0		93
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34		253
	Печенье	30	3,3	4,31	32,74	183,48		
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Огурец порционный	60	0,59	4,28	2,28	56,58		21
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,75	4,88	8,48	84,75		56
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	180	12,74	12,53	10,92	227,91		292
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,78	-	20,22	85,34		292
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	-	-	19,6	80,0		233
	Яйца вареные	60	7,8	7,2	6,0	94,2		150
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6	2,14	66,36		7
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05		
<i>Итого за 6 день</i>			42,75	57,92	178,08	1413,78		
День 7	ВТОРНИК							
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	180	7,04	7,6	36,8	245,6		99
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	49,28		263
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54		4
	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33		34
	Макаронные изделия отварные	150	6,43	0,67	1,03	188,96		198
	Оладьи из печени	70	14,11	9,8	9,48	183,08		34/8
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92,0		134
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Молоко кипяченое	180	6,1	5,44	10,1	113,34		255
	Блинчики	80	7,47	14,27	32,8	290,67		266
<i>Итого за 7 день</i>			64,75	65,79	228,69	1695,13		
День 8	СРЕДА							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,76	10,42	25,86	224,94		96
	Какао с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34		248
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,57	2,44	3,34	37,56		60
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,28	2,5	2,9	131,3		38
	Плов из отварной птицы	180	20,0	18,48	33,46	380,0		180
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,78	-	20,22	85,34		239

	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Компот из ягод	180	0,78	-	20,22	85,34		239
	Пирожки печеные из сдобного теста	80	5,44	4,32	29,52	180,8		294
<i>Итого за 8 день</i>			49,40	48,14	195,89	1492,42		
День 9	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак:	Каша «Дружба»	180	8,19	10,41	43,86	301,39		84
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	15,8	80,0		261
	Хлеб с маслом	30/5	5,5	5,58	17,29	143,79		4/13
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Огурец порционный	60	0,59	4,28	2,28	56,58		21
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,5	5,0	8,25	87,5		36
	Котлеты или биточки рыбные	70	5,36	3,92	6,0	79,84		134
	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,59	192,55		206
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	-	20,92	85,34		239
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	4,13	4,2	12,3	105,00		233
	Плюшка новомосковская	80	17,0	12,25	32,38	309,75		184
<i>Итого за 9 день</i>			51,32	53,08	209,14	1533,30		
День 10	ПЯТНИЦА							
Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,98	10,42	25,0	222,38		86
	Молоко кипяченое	180	6,1	5,44	10,1	113,34		255
	Хлеб с маслом	30/5	5,5	5,58	17,29	143,79		4/13
2 завтрак	Фрукты	100						
Обед:	Суп-лапша домашняя	180	2,2	5,08	11,93	102,25		47
	Капуста тушеная	150	3,82	8,06	8,37	143,64		20
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	70	14,0	12,15	5,48	190,11		174
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92,0		134
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Винегрет овощной	120	6,1	5,44	10,1	113,34		1
	Хлеб пшеничный	30	9,18	14,12	50,3	365,0		
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	49,28		263
<i>Итого за 10 день</i>			71,18	71,05	201,07	1685,23		