

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Детский сад №3 «Колобок»
Т.Л. Зарубина
13 января 2025г.



Примерное 10-дневное циклическое меню

МАДОУ Детский сад №3

«Колобок»

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	70	Батон	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	63	Чай с молоком	150	0,02	-	-	0,019
итого			350				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	150	Уха со свежей рыбы	150	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	120	5,73	04,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	42,03	80,18
	31	Компот из сухофруктов	140	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого			490				
4		Полдник:					
	21	Омлет	150				
	62	Чай	100	3	3,2	4,7	60
	50	Хлеб	30	3	3,2	4,7	60
	к/к	Фрукт	100				
	к/к	Кондитерское изделие	50				
итого			430				
Калорийность всего за день (ккал):			1420				

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	63	Чай с молоком	180	0,02	-	-	0,019
итого			405	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	150	Уха со свежей рыбы	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			620				
4		Полдник:					
	21	Омлет	200				
	62	Чай	180	3	3,2	4,7	60
	50	Хлеб	50	3	3,2	4,7	60
	к/к	Фрукт	100				
	к/к	кондитерское изделие	50				
итого			580				
Калорийность всего за день (ккал):			1785				

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	63	Чай с молоком	180	0,02	-	-	0,019
итого			425	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	14	Уха со свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
	3027	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтели из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
итого			620				
4		Уплотненный полдник:					
	21	Омлет	200	3	3,2	4,7	60
	25	Макароны	130	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	100				
	к/к	Кондитерское изделие	50				
итого			590	21,87	16,63	30,13	357,41
Калорийность всего за день (ккал):			1815				

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	70	Батон	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с молоком	150	0,02	-	-	0,019
итого			350				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	150	Уха со свежей рыбы	150	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	120	5,73	04,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	42,03	80,18
	31	Компот из сухофруктов	140	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого			490				
4		Уплотненный полдник:					
	21	Омлет	150				
	25	Макароны	100	3	3,2	4,7	60
	42	Гуляш	70	3	3,2	4,7	60
	50	Хлеб пшеничный	30				
	к/к	Фрукт	100				
	к/к	Кондитерское изделие	50				
итого			500				
Калорийность всего за день (ккал):			1490				

День: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	93	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			350				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150	2,8	3,4	4	86
итого			150				
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый	150	2.2	2.11	6.61	59.3
	24	Пюре картофельное	120	2.58	3.13	26.72	145.35
	18	Сосиска отварная	70	13.4	5.85	7.74	138.45
	34	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Полдник:					
	к/к	Королевская ватрушка	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого		Итого	320				
Калорийность всего за день (ккал):			1330				

День: вторник							
Неделя: первая							
Возрастная категория: сад 10,5 ч							
Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.							
№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	93	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	40				
итого			440				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	18	Сосиска отварная	100	13,4	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	74	Помидор свежий	50	0,7	0,1	2,3	14,5
итого			680				
4		Полдник:					
	к/к	Королевская ватрушка	100	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			380				
Калорийность всего за день (ккал):			1680				

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	93	Каша кукурузная	175	0,83	0.12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	40				
итого			440				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	15	Суп гороховый	180	2.2	2.11	6.61	59.3
	24	Пюре картофельное	130	2.58	3.13	26.72	145.35
	7.18	Сосиска отварная	70	13.24	5.85	7.74	138.45
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	74	Помидор свежий	50	0,7	0,1	2,3	14,5
итого			650				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Королевская ватрушка	100	11,82	6,37	1,42	109,91
	10	Суп молочный с лапшой	150	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	25	120
	к/к	Фрукт	100				
итого			580				
Калорийность всего за день (ккал):			1850				

День: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	93	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			350				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150	2,8	3,4	4	86
итого			150				
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый	150	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	18	Сосиска отварная	70	13,4	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Королевская ватрушка	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	10	Суп молочный с лапшой	150	0,02	-	-	0,019
	62	Чай	150				
	50	Хлеб пшеничный	30				
	к/к	Фрукт	100				
итого		Итого	500				
Калорийность, всего за день (ккал):			1510				

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Суп молочный с рисом	155	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10	3,48	4,43	-	54
итого			340				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			150				
3		Обед:					
	13	Суп Щи	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	120	16,56	5,03	104,6	541,3
	42	Гуляш	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	37	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			490				
4		Полдник:					
	51	Кекс Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
итого			320	10,77	1,37	0,11	56,01

Калорийность всего за день (ккал):

1300

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Суп молочный с рисом	180	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15	3,48	4,43		54
итого			420	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	13	Суп Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	372	Компот из свежих фруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Икра кабачковая	50	1,36	10,14	6,62	124,27
итого			650				
4		Уплотненный полдник:					
	51	Кекс Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
	32	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	21	Картофель, запеченный с маслом	180	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	к/к	Фрукт	100				
итого			580	16,73	2,15	45,83	269,25
Калорийность всего за день (ккал):			1830				

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Суп молочный с рисом	155	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10	3,48	4,43	-	54
итого			340				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			150				
3		Обед:					
	13	Суп Щи	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	120	16,56	5,03	104,6	541,3
	42	Гуляш	60	15,67	10,25	2,2	163,96
	37	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			500				
4		Полдник:					
	51	Кекс Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
	32	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	21	Картофель, запеченый с маслом	150				
	50	Хлеб	40				
	к/к	Фрукт	100				
итого			510	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):			1500				

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			355				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150	2,8	3,4	4	86
итого			150				
3		Обед:					
	37	Суп Рассольник	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	1,75	4,38	11,57	92,99
	59	Котлета рыбная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого			500				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом/повидлом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			300	4,29	0,28	26,08	126,549
Калорийность всего за день (ккал):			1305				

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	кондитерское изделие	40				
итого			440				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	37	Суп Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Огурец свежий	40				
итого		Итого	640				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом/повидлом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			350				
Калорийность всего за день (ккал):			1610				

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	40				
итого			440	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	37	Суп Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Огурец свежий	40				
итого		Итого	650				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Ватрушка с творогом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	96	Каша гречневая на молоке	180	2,16	0,64	11,2	59,2
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	100				
итого			560	8,85	1,22	52,28	257,749
Калорийность всего за день (ккал):			1830				

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			355				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150	2,8	3,4	4	86
итого			150				
3		Обед:					
	37	Суп Рассольник	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	1,75	4,38	11,57	92,99
	59	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого			510				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	96	Каша гречневая на молоке	155				
	50	Хлеб	30				
	к/к	Фрукт	100				
итого			485	4,29	0,28	26,08	126,549
Калорийность всего за день (ккал):			1500				

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	101	Каша из пшена и риса	150	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	10				
итого			345	6,76	4,38	18,26	139,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			150				
3		Обед:					
	16	Суп Свекольник	150	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	120	16,56	5,03	104,6	541,3
	41	Биточек мясной	70	8,93	6,74	8,97	132
	31	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Полдник:					
	10	Расстегай с рыбой	50	2,99	0,31	20,01	96,86
	35	Какао с молоком	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			300	3,01	0,31	20,01	96,879
Калорийность всего за день (ккал):			1305				

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	101	Каша из пшена и риса	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	120	16,56	5,03	104,6	541,3
	41	Биточек мясной	80	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Полдник:					
	10	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	35	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			350	3,01	0,31	20,01	96,879

Калорийность всего за день (ккал):

1550

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	101	Каша из пшена и риса	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с сахаром	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	120	16,56	5,03	104,6	541,3
	41	Биточек мясной	80	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Уплотненный полдник:					
	10	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	21	Омлет	200	3	3,2	4,7	60
	35	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	120	1,25	0,1	6,62	33,6
итого			600	9,66	3,91	46,33	262,479
Калорийность всего за день (ккал):			1800				

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	101	Каша из пшена и риса	155	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
итого			340	6,76	4,38	18,26	139,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			150				
3		Обед:					
	16	Суп Свекольник	150	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	120	16,56	5,03	104,6	541,3
	41	Биточек мясной	70	8,93	6,74	8,97	132
	31	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Уплотненный полдник:					
	10	Расстегай с рыбой	50	2,99	0,31	20,01	96,86
	21	Омлет	150	0,02	-	-	0,019
	62	Чай с сахаром	150				
	50	Хлеб	40				
	к/к	Фрукт	100				
итого			490	3,01	0,31	20,01	96,879
Калорийность всего за день (ккал):			1490				

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	95	Каша рисовая на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	150	3,59	0,29	0,06	17,21
	49	Сыр	10				
итого			345				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	19	Суп Харчо со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	120	5,73	04,06	25,76	162,5
	41	Шницель мясной	60	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого			510				
4		Полдник:					
	20	Суп молочный с вермишелью	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	к/к	Фрукт	100				
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			390	12,22	1,09	31,76	185,76

Калорийность всего за день (ккал):

1395

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	95	Каша рисовая	175	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	49	Сыр	15				
итого			415	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп Харчо со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			620				
4		Полдник:					
	20	Суп молочный с вермишелью	150	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	100				
	к/к	Кондитерское изделие	40				
итого			500	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):			1715				

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	95	Каша рисовая	175	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого			400	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп Харчо со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
итого			620				
4		Уплотненный полдник:					
	21	Суп молочный с вермишелью	150	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	56	Картофель, запеченный с маслом с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	к/к	Фрукт	180				
	к/к	Кондитерское изделие	40				
итого			680				
Калорийность всего за день (ккал):							
			1880				

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	95	Каша рисовая на молоке	175	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	150	3,59	0,29	0,06	17,21
		итого	360				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
		итого	150				
3		Обед:					
	19	Суп Харчо со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	120	5,73	04,06	25,76	162,5
	41	Шницель мясной	60	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		итого	510				
4		Уплотненный полдник:					
	21	Суп молочный с вермишелью	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	56	Картофель, запеченный с маслом с сыром	100				
	к/к	Фрукт	100				
	к/к	Кондитерское изделие	20				
		итого	490	12,22	1,09	31,76	185,76
Калорийность всего за день (ккал):			1510				

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	15				
итого			365	9,48	4,61	33,44	216,34
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	19	Суп Кудрявый	150	16,56	5,03	104,6	541,3
	24	Рис отварной	120	3,68	03,01	17,63	112,3
	64	Тефтели из рыбы	60	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Полдник:					
	87	Сырник со сгущ. молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			320	13,94	7,5	1,67	129,429
Калорийность всего за день (ккал):			1345				

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтели из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Огурец свежий	40				
итого			690				
4		Полдник:					
	87	Сырник со сгущ. молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	фрукт	100				
итого			350				
Калорийность всего за день (ккал):			1650				

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Суп молочный с рисом	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10				
итого			345	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
	25	Макароны отварные	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Полдник:					
	144	Манник со сгущенным молоком	70	5,59	5,59	39,6	229,99
	62	Чай	130	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			300	5,61	5,59	39,6	230,009
Калорийность всего за день (ккал):			1305				

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Суп молочный с рисом	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15				
итого			405				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Помидор свежий	40	0,49	0,038	4,64	20,92
итого			650				
4		Полдник:					
	144	Манник со сгущенным	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			430				
Калорийность всего за день (ккал):			1665				

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430				
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтеля из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Огурец свежий	50	1,22	0,08	7,13	34,02
итого			690				
4		Уплотненный полдник:					
	87	Сырник со сгущ молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макароны отварные	100	2,58	3,13	26,72	145,35
	50	Хлеб	50	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	120				
итого			590				
Калорийность всего за день (ккал):			1890				

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшенная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	15				
итого			365	9,48	4,61	33,44	216,34
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	19	Суп Кудрявый	150	16,56	5,03	104,6	541,3
	24	Рис отварной	120	3,68	03,01	17,63	112,3
	64	Тефтеля из рыбы	60	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Уплотненный полдник:					
	87	Сырник со сгущ молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	70				
	35	Макаронны отварные	100				
	50	Хлеб	40				
	к/к	Фрукт	100				
итого			530	13,94	7,5	1,67	129,429
Калорийность всего за день (ккал):			1555				

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10				
итого			345	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
	25	Макароны отварные	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Полдник:					
	144	Манник с повидлом	70	5,59	5,59	39,6	229,99
	62	Чай	130	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			300	5,61	5,59	39,6	230,009

Калорийность всего за день (ккал):

1305

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15				
итого			405				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Помидор свежий	40	0,49	0,038	4,64	20,92
итого			650				
4		Полдник:					
	144	Манник с повидлом	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			430				
Калорийность всего за день (ккал):			1665				

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15				
итого			400	5,48	4,75	31,19	192,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Помидор свежий	40	0,49	0,038	4,64	20,92
итого			650				
4		Уплотненный полдник:					
	144	Манник с повидлом	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	100				
итого			570	20,87	5,42	43,11	343,259

Калорийность всего за день (ккал):

1800

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10				
итого			345	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
	25	Макароны отварные	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			510				
4		Полдник:					
	144	Манник с повидлом	80	5,59	5,59	39,6	229,99
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет	100				
	50	Хлеб	30				
	к/к	Фрукт	100				
итого			490	5,61	5,59	39,6	230,009
Калорийность всего за день (ккал):			1495				

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептов: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша Рябушка на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	15				
итого			350	3,55	4,08	26,47	156,399
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	1	Суп с клецками	150	4,41	10,39	25,72	215,46
	23	Картофельное пюре	120	1,75	4,38	11,57	92,99
	37	Рыба с овощами	50	09.05	7.95	11.29	152.4
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
			500				
4		Полдник:					
	103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Какао с молоком	130	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			300				
Калорийность всего за день (ккал):			1300				

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша Рябушка на молоке	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			420				
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп с клецками	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	23	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	70	09.05	7.95	11.29	152.4
	67	Компот	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Хлеб пшеничный	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
	к/к	Огурец свежий	40				
итого			660				
4		Полдник:					
	103	Пирожок с картофелем/капусто	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			350				
Калорийность всего за день (ккал):			1610				

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша Рябушка на молоке	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			420	4,35	3,78	31,47	180,399
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп с клецками	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	23	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	80	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	огурец свежий	50	1,5	0,08	3,92	23,33
итого			660				
4		Уплотненный полдник:					
	103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Какао с молоком	180	0,06		0,01	0,57
	42	Гуляш	70	2,1	2,45	3,29	44,1
	24	Рис отварной	120	3,68	03,01	17,63	112,3
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	к/к	Фрукт	100				
итого			560	14	44208	41,5	315,87
Калорийность всего за день (ккал):							
			1820				

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли 12ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша Рябушка на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	15				
итого			350	3,55	4,08	26,47	156,399
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	1	Суп с клецками	150	4,41	10,39	25,72	215,46
	23	Картофельное пюре	120	1,75	4,38	11,57	92,99
	37	Рыба с овощами	50	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
			500				
4		Уплотненный полдник:					
	103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Какао с молоком	150	0,06		0,01	0,57
	42	Гуляш	70				
	24	Рис отварной	120				
	50	Хлеб	20				
	к/к	Фрукт	100				
итого			530				
Калорийность всего за день (ккал):			1530				

День: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	40	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	10				
итого			355	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	к/к76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	14	Борщ	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	161	Перловка отварная	120	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Гуляш из говядины	50	8,93	6,74	8,97	132
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			490				
4		Полдник:					
	к/к	Калач сметанный со сгущенным молоком	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	150	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			320	15,93	0,95	0,01	73,02
Калорийность всего за день (ккал):							
			1315				

День: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	15				
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	14	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	161	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	33	Кисель	180	2,72	7,83	15,25	144,85
	50	Хлеб пшеничный	40	0,14	0	53,73	216,81
итого			600				
4		Полдник:					
	к/к	Калач сметанный со сгущенным молоком	90	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			370	15,93	0,95	0,01	73,02
Калорийность всего за день (ккал):							
			1600				

День: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	15				
итого			420	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	14	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	161	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173
	33	Кисель	180				
	50	Хлеб пшеничный	50	0,14	0	53,73	216,81
итого			620				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Калач сметанный со	100	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	150	2,03	0,41	16,51	77,99
	55	Картофель запеченый с сыром / маслом	180	2,4	0,3	15	72
итого			610	20,36	1,66	31,52	223,01
Калорийность всего за день (ккал):			1830				

День: Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: Ясли 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание.

№ рец.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	40	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	10				
итого			360	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	к/к76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	14	Борщ	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	161	Перловка отварная	120	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Гуляш из говядины	50	8,93	6,74	8,97	132
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			490				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Калач сметанный со сгущенным молоком	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	150	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
	55	Картофель запеченный с маслом	150	1,28	0,26	10,4	49,13
итого			470	15,93	0,95	0,01	73,02
Калорийность всего за день (ккал):			1470				