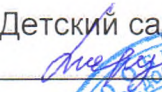


МАДОУ "Детский сад №3 "Колобок"

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

Детский сад №3 "Колобок"

 Т. Л. Зарубина

2026 г



Примерное Циклическое меню 10-дневное меню

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание

№ рец.	№ техноло г. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
					-		
ИТОГО			365	3,32	3,99	21,37	134,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
ИТОГО			100				
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый	150	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	42,03	80,18
	31	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
ИТОГО			560				
4		Полдник:					
	21	омлет	150	15,52	1,08	32,47	201,83
	к/к	кондитерское изделие	30				
	62	Чай	150	3	3,2	4,7	60
	50	Хлеб	30	18,52	4,28	37,17	261,83
ИТОГО			360				
Калорийность всего за день (ккал):							
грамм			1385				

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание

грамм	1615
-------	------

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	180	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	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
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый	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	3,2	0,4	20	96
	31	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	50				
итого			630				
4		Уплотненный полдник:					
	25	Макароны	130	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш	70	15	12,9	-	175,73
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	кондитерское изделие	50				
		чай	180	18,87	13,43	25,43	297,41
итого			470				
Калорийность всего за день (ккал):							
грамм			1800				

День: Вторник
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:					
	66	Каша из пшена и риса	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			380	2	0,33	13,12	63,169
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	14	Уха со свежей рыбы	150	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	42	Гуляш из говядины	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	34	Компот из шиповника	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	20				
итого			560				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом/повидлом	80	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого		Итого	230	4,29	0,28	26,08	126,549

Калорийность всего за день (ккал):

1270

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:					
	66	Каша из пшена и риса	180	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			420	4,08	4,15	27,17	161,9
2		2 завтрак:					
	65	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	14	Уха со свежей рыбы	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	42	Гуляш из говядины	70	13,4	5,85	7,74	138,45
	34	Компот из шиповника	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	30				
итого			630	21,52	2,11	73,73	312,81
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом/повидлом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		Фрукт	100				
итого			350	4,29	0,28	26,08	126,549
Калорийность всего за день (ккал):							
			1500				

День: вторник

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:					
	66	Каша из пшена и риса	180	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			420	4,08	4,03	27,17	161,9
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	14	Уха со свежей рыбы	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	42	Гуляш из говядины	70	13,24	5,85	7,74	138,45
	34	Компот из шиповника	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	30				
итого			630				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Ватрушка с творогом/повидлом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	21	Картофель запеченный с маслом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	к/к	Фрукт	150				
итого			650	10,25	0,56	71,8	339,789
Калорийность всего за день (ккал):				1800			

День: Среда							
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:					
	95	Каша рисовая на молоке	180	3,2	0,2	14	67,1
	50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10	3,48	4,43	-	54
итого			370	8,3	4,83	24	169,119
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого							
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	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	372	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
			530				
4		Полдник:					
	496	Пирожок с печенью	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай с сахаром	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
итого			220	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):							
			1220				

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание

№ рецеп.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	95	Каша рисовая на молоке	200	3,2	0,2	14	67,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр	20	3,48	4,43		54
итого			440	9,93	8,66	34,07	250,2
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	13	Суп Щи	200	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	50	3,2	0,4	20	96
итого			630				
4		Уплотненный полдник:					
	496	Пирожок с печенью	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	40	4	0,5	25	120
	96	Каша гречневая на молоке	200	8,96	8,12	0,49	110,83
итого			590	25,69	10,27	46,32	380,08

Калорийность всего за день (ккал):

1760

День: Четверг

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:					
	99	Каша пшеничная	180	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			380	11,38	8,42	15,49	182,849
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	94	Рассольник	150	0,66	02,02	4,52	42,4
	24	Рис отварной	120	1,75	4,38	11,57	92,99
	59	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот из шиповника	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого			530				
4		Полдник:					
	102	Булочка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	какао с молоком	150	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			220	4,33	0,28	26,09	127,1
Калорийность всего за день (ккал):							
			1230				

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5 ч

Наименование сборника рецептур: По программе: Детский сад : Питание

№ реп.	№ техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная	180	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Кондитерское изделие	20	0,02	-	-	0,019
итого			420	12,23	12,15	20,56	239,949
		2 завтрак:					
2	65	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
			180				
итого		Обед:					
	94	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
3	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот из шиповника	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	72
итого			610				
		Полдник:					
итого	102	Булочка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
4	30	какао с молоком	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	120				
итого			370	0	0	0	0

Калорийность всего за день (ккал):

1400

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	180	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			420	12,21	12,15	20,56	239,93
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			180				
3		Обед:					
	37	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	70	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот из шиповника	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		Итого	610				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Булочка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	120	2,16	0,64	11,2	59,2
	50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
	21	омлет	200	15,52	1,08	32,47	201,83
итого			610	24,37	2,3	84,75	459,579
Калорийность всего за день (ккал):			1820				

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:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Компот консервированный	20				
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	10				
итого			385	8,54	1,74	26,19	154,2
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	12	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	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	40	1,6	0,2	10	48
			540				
4		Полдник:					
	99	Калач со сгущенным молоком	70	15,87	0,95	2,87	245
	30	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			220	15,89	0,95	2,87	245,019

Калорийность всего за день (ккал):

1245

День: Пятница

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:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Компот консервированный	30	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			445	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:					
	12	Свекольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек мясной	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			610				
4		Полдник:					
	99	Калач со сгущенным молоко	80	15,87	0,95	2,87	245
	30	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	120				
итого			350	15,89	0,95	2,87	245,019
Калорийность всего за день (ккал):			1585				

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:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Компот консервированный	30	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			445	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	12	Свекольник	180	0,66	2,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек мясной	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			610				
4		Уплотненный полдник:					
	99	Калач со сгущенным молоко	80	15,87	0,95	2,87	245
	30	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	120				
	66	Суп молочныйс рисом	200	5,2	8,1	20	174,7
итого			550	21,09	9,05	22,87	419,719

Калорийность всего за день (ккал):

1785

День: Понедельник

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.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	8	Каша ячневая	175	2,21	1,12	11,1	63,36
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай	150	3,59	0,29	0,06	17,21
ИТОГО			360	8,25	5,34	26,25	185,67
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
ИТОГО			150				
3		Обед:					
	19	Суп Шахтерский	150	16,56	5,03	104,6	541,3
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Шницель мясной	60	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
			550				
4		Полдник:					
	66	Суп молочный с рисом	180	5,2	8,6	27,4	209
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	к/к	кондитерское изделие	50				
ИТОГО			410	7,07	8,97	37,51	260,61

Калорийность всего за день (ккал):

1470

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:					
	8	Каша ячневая	180	3,2	0,2	14	67,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	30	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого			405	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп Шахтерский	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	25	Макароны отварные	130	7,45	5,28	33,49	211,28
	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	50	3,2	0,4	20	96
итого			630				
4		Полдник:					
	66	Суп молочный с рисом	200	5,2	8,6	27,4	209
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	к/к	кондитерское изделие	70				
итого			490	7,07	8,97	37,51	260,61

Калорийность всего за день (ккал):

1705

День: Понедельник

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:					
	8	Каша ячневая	180	3,2	0,2	14	67,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	30	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого			405	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	19	Суп Шахтерский	180	1,15	3,8	7,47	62,46
	25	Макароны отварные	130	7,45	5,28	33,49	211,28
	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	50	2,4	0,3	15	72
итого			630				
4		Уплотненный полдник:					
	56	Картофель запеченный с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
	к/к	кондитерское изделие	70	1,28	0,26	10,4	49,13
итого			490	5,23	0,99	35,91	173,47
Калорийность всего за день (ккал):			1625				

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:					
	215	Каша Гречневая	180	8,96	8,12	0,49	110,33
	50	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			380	16,09	8,44	20,56	225,67
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	98	Суп Кудрявый	180	16,56	5	10,4	149,31
	24	Рис отварной	130	2,85	0,31	18,8	151,11
	263	Рыбное суфле	70	2,99	0,86	20,01	96,85
	31	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
			570				
4		Полдник:					
	263	Пирожок с картофелем/капустой	70	16	12,8	11,8	108,5
	62	Чай с сахаром	150	2	1,5	9,6	59,4
	к/к	Фрукт	100				
итого			320	18	14,3	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1370				

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:					
	215	Каша Гречневая	180	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180				
	к/к	Кондитерское изделие	30	3,93	0,32	0,07	18,84
итого			430	44236	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	263	Рыбное суфле	70	1,3	0,86	4,27	30,06
	31	Компот из шиповника	180	11,62	42,03	80,18	745
	50	Хлеб пшеничный	50	1,26	0,16	38,27	154,1
итого			610				
4		Полдник:					
	263	Пирожок с картофелем/капу	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			320	13,94	7,5	1,67	129,429

Калорийность всего за день (ккал):

1460

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:					
	215	Каша Гречневая	180	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180				
	к/к	Кондитерское изделие	30	3,93	0,32	0,07	18,84
итого			430	44236	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	263	Рыбное суфле	70	1,3	0,86	4,27	30,06
	31	Компот из шиповника	180	11,62	42,03	80,18	745
	50	Хлеб пшеничный	50	1,26	0,16	38,27	154,1
итого			610				
4		Уплотненный полдник:					
	263	Пирожок с картофелем/капу	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
	104	Суп молочный с макаронными изделиями	70	3,9	3,06	26,9	151
	50	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
итого			430	20,24	10,86	43,6	352,429
Калорийность всего за день (ккал):			1570				

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:					
	273	Каша Пшенная	180	2,3	0,7	13,3	68,45
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10				
итого			370	4,72	1	28,3	140,469
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
		Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	131,7
		Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162
		Гуляш из говядины	65	8,93	6,74	8,97	132
		Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	119,85
		Хлеб пшеничный	30	5	5,2		72
			495				617,55
4		Полдник:					
	144	Манник со сгущенным	60/20	4,9/1,36	8,4/2,1	35/11	198/68
	62	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого			330	0,06	0,05	0,012	313,42
							1159,939
Калорийность всего за день (ккал):			1295				

День: Среда

Неделя: вторая

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:					
	273	Каша Пшенная	180	2,3	0,7	13,3	68,45
	50	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	62	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр	15	0,02	-	-	0,019
итого			415	4,77	4,63	28,37	173,569
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	200	8,5	10,8	9,06	170
	27	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
	7.18	Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из шиповника	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого			655				801,85
4		Полдник:					
	144	Манник со сгущенным	70/20	4,9/1,3	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	62	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
	к/к	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого			370	10,35	0,72	21,65	250,619
							1314,538

Калорийность всего за день (ккал):

1540

День: Среда

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:					
	273	Каша Пшенная	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр	15	0,02	-	-	0,019
			415	5,48	4,75	31,19	192,479
итого							
		2 завтрак:					
2	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
			100				
итого							
		Обед:					
3		Суп Овощной	200	8,5	10,8	9,06	170
		Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
		Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173
		Компот из шиповника	180	0,98	0,13	29,76	119,85
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	24,5	120
			655	0,49	0,038	4,64	825,85
итого							
		Полдник:					
4	144	Манник со сгущенным	70/20	4,9/1,36	7,36/2,1	47/11	135,6/68
	62	Чай	180	10,35	0,72	21,65	0,019
	к/к	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	24	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	42	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого			520	18,95	5,82	88,75	558,019
							1664,848

Калорийность всего за день (ккал):

1690

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:					
	274	Каша Рябушка	150	6,1	10,3	35,08	159,75
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
		Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
		кондитерское изделие	20	1	1,4	16,76	70
итого			350	9,42	6,98	66,74	297,569
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	37	Суп с макаронными изделиями	150	4,6	3,9	14,1	111,06
	24	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92
	42	Котлета мясная	60	8,2	6,2	8,2	121,8
	31	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	65,8
	50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
			490	18,12	13,73	80,58	458,46
4		Полдник:					
	99	Расстегай с рыбой	60	4,5	5,1	21,7	127,9
	30	Чай с сахаром	150	0,04	0,05	0,012	28
	к/к	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	48
итого			310	4,94	5,55	31,51	203,9
							1312,68
Калорийность всего за день (ккал):			310				

День: Четверг

Неделя: вторая

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:					
	102	Каша Рябушка на молоке	200	5,5	8,77	29,27	213
	50	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	62	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	40	2	2,8	30	140
итого			460	10,32	11,97	78,87	449,019
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	37	Суп картофельный с	200	6,1	5,2	18,8	148,08
	126	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	119,6
	42	Котлета мясная	70	8,3	6,1	10,8	161,4
	31	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	113
итого			630				621,08
4		Полдник:					
	10.14	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	149
	30	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	к/к	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	56,4
итого			350	5,76	6,42	45,09	245,4
							1415,7
Калорийность всего за день (ккал):			1540				

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	200	5,5	8,77	29,27	213
	50	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	90,4
	62	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	40	2	2,8	30	140
итого			460				443,419
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	37	Суп картофельный с клецками	200	6,1	5,2	18,8	148,08
	126	Картофель отварной	130	3,06	4,8	20,43	119,6
	42	Гуляш	70	8,3	6,1	10,8	161,4
	31	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	113
итого			630	20,87	16,75	88,3	621,08
4		Уплотненный полдник:					
	99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	149
	30	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	к/к	Фрукт	200	5,67	5,28	32,55	200
	273	Каша Пшенная	40	2,8	0,4	19,6	96
	50	Хлеб пшеничный	120	0,4	0,4	9,8	56,4
итого			610	14,23	12,1	97,24	541,4
							1367,4
Калорийность всего за день (ккал):			1800				

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:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	10				
итого			365	8,54	1,74	26,19	154,2
2		2 завтрак:					
	к/к76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	77
итого			100				
3		Обед:					
	146	Борщ со сметаной	150	1,04	2,94	7,32	60
	321	Перловка отварная	120	3,36	3,52	21,52	133,6
	42	Гуляш из говядины	65	8,93	6,74	8,97	132
	33	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
			515				517,45
4		Полдник:					
		Калач со сгущенным молоком	60/20	5/1,36	4,5/2,1	35,8/1 1	208,2/68
		Чай	150	0,3	0	15,2	0,019
		Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	48
итого			280	0,7	0,4	25	256,219
							1004,869
Калорийность всего за день (ккал):							
			1260				

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:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			415	8,54	1,74	26,19	154,2
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	77
итого			100				
3		Обед:					
	146	Борщ со сметаной	180	1,73	4,9	12,2	100
	321	Перловка отварная	150	4,2	4,4	26,9	166,9
	42	Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173
	33	Компот из шиповника	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого			655				655,75
4		Полдник:					
		Калач со сгущенным молоком	70/20	5,8/1,3	5,3/2,1	41,79	242,9/68
		Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого			370				310,919
							1197,9
Калорийность всего за день (ккал):			1540				

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:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			415	8,54	1,74	26,19	154,2
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	77
итого			100				
3		Обед:					
	146	Борщ со сметаной	180	1,73	4,9	12,2	100
	321	Перловка отварная	150	4,2	4,4	26,9	166,9
	42	Гуляш из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173
	33	Компот из шиповника	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого			655				655,75
4		Уплотненный полдник:					
		Калач со сгущенным молоком	70/20	5,8/1,3	5,3/2,1	41,79	242,9/68
		Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
		Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
итого			520				665,319
Калорийность всего за день (ккал):			1210				1552,269