

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №7 «Колосок»

 А.И. Семочкина

Приказ № _____ от _____

Десятидневное меню (Меню раскладка) Энергетическая ценность блюд

МЕНЮ Ясли 12 часов

Информация
заведующей Н.И. Селиванова
ДЕТСКИЙ САД № 1
г. ТАТАРИСТАН
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ 110	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 150/5	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 115/5	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 140/5	КАША РИСОВАЯ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 130/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 130
КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 25/5/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
				ЧАЙ С САХАРОМ 200		КИСЕЛЬ 200			
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	АПЕЛЬСИНЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	БАНАН 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ЯБЛОКО 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ 40	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКОЛКА 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЛ (КУРИНОМ) БУЛЬОНЕ 150/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 90	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 55	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 90	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 40/20	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ 90	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 110	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ 50/20	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 90/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 90	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 110/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
Полдник									
РЯЖЕНКА 150	КЕФИР 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КЕФИР 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	РЯЖЕНКА 150	КИСЕЛЬ 150
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАТРУШКИ ИЗ ТВОРОГА 50	ВАФЛИ 50	ПРЯНИКИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ПРЯНИКИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 50
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 110	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 130/20	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 160	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 155/20	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 50	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
						СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5	КАКАО С МОЛОКОМ 200		

№ рецептуры	Минеральные вещества	Витамины	Энергетическая ценность	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества	№ рецептуры

МБДОУ д/с №7 "Колосок"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ	110	8,1	11,0	30,7	254,2	0,1	0	0	2,3	37,6	10,7	73,3	0,6	239	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	397	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,9	3,4	33,8	0	5,7	0	0,8	13,9	4,6	8,8	0,3		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,4	3,1	10,1	75,0	0,1	4,1	0,1	1,4	20,6	16,4	41,9	0,8	91	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	8,3	8,5	8,3	143,3	0,1	4,5	0	1,1	12,5	17,9	85,1	1,1	258	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
Полдник															
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,8	7,7	29,8	203,4	0,1	0	0	3,1	7,7	5,7	31,1	0,3	к/к	
Ужин															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	110	17,9	7,6	3,5	153,5	0,1	0,2	0,1	0,9	58,1	49,1	252,7	1,2	254	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,6	96,1	0	0,5	0	0	107,7	13,4	74,3	0,3	к/к	
Всего за день:		62,7	50,1	231,4	1633,4	0,71	18,0	0,2	12,7	601,2	214,4	923,5	10,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150/5	4,6	6,4	20,7	160,1	0	0,6	0	0,3	120,2	21,8	107,9	0,4	189	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5/5	2,7	11,6	11,1	160,2	0	0	0,1	0,7	40,1	8,0	37,4	0,5		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,3	76,2	0	0,5	0	0	98,3	14,3	72,5	0,3	395	
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	2,0	3,0	32,6	0	1,1	0,4	1,0	13,0	8,4	12,1	0,6	71	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,9	7,7	62,9	0	5,1	0,2	1,3	28,1	16,0	31,0	0,8	57	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	55	8,8	9,4	8,2	151,3	0	0	0	0,5	9,7	15,3	86,9	1,5	282	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5	4,1	22,8	147,6	0,2	0	0	2,8	13,2	74,9	111,5	2,6	181	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	8,7	41,3	0	0	0	0,4	3,7	5,3	13,6	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
Полдник															
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		
Ужин															
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	130/20	7,0	10,6	51,4	330,8	0	0,2	0	1,4	63,9	17,3	94,7	1,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	
Всего за день:		47,5	58,9	263,2	1783,7	0,4	18,6	0,7	10,5	635,3	246,5	828,7	14,2		

3 день

3 день														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	115/5	4,1	5,0	20,3	143,8	0	0,4	0	1,0	84,2	17,2	123,3	0,6	184
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	430
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	
II Завтрак														
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442
Обед														
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	4	3,2	52,0	0	2,6	0,2	1,9	11,3	8,3	18,5	0,3	30
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	2,1	3,5	9,9	79,6	0	0,3	0	1,4	15,3	5,3	23,1	0,3	86
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,5	14,7	15,7	240,3	0	0,9	0,1	2,2	14,6	21,0	116,0	1,0	311
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к
Полдник														
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434
ВАТРУШКИ ИЗ ТВОРОГА	50	7,5	3,8	21,3	150,6	0	0	0	0,3	41,1	9,5	71,9	0,4	458
Ужин														
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,2	4,5	26,0	166,8	0,1	0,4	0	0,9	86,8	30,4	114,8	0,9	189
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,5	22,1	0	0	0	0	8,8	2,5	1,4	0,2	430
		45,5	40,1	213,5	1400,4	0,4	7,4	0,3	10,3	469,1	159,0	691,9	8,8	
Всего за день:														

4 день

4 день															
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	130/5	5,0	6,1	20,9	159,3	0,1	0,3	0	1,0	81,5	40,0	128,7	1,1	189	
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
II Завтрак															
	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		
АПЕЛЬСИН															
Обед															
	40	0,8	1,9	2,8	32,4	0	1,5	0	1,0	10,4	7,2	16,7	0,4	34	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	1,2	3,1	8,6	67,7	0	4,8	0,1	1,3	22,4	13,4	29,8	0,7	94	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	40/20	8,9	13,4	5,2	178,3	0	0,9	0	3,1	14,0	12,3	80,4	1,2	259	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90	3,3	2,7	20,9	121	0,1	0	0	0,7	6,9	4,5	24,7	0,5	331	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ															
Полдник															
	150	2,8	2,3	18,4	105,8	0	0,4	0	0	83,5	20,6	71,7	0,7	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	0	0	8	5	18	0,8		
ВАФЛИ															
Ужин															
	160	6,0	2,2	10,3	85,2	0,1	4,0	0,2	0,3	16,5	16,9	38,2	0,7	87	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	2,9	2,4	15,6	96,1	0	0,5	0	0	107,7	13,4	74,3	0,3	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
		42,7	36,8	254,5	1530,4	0,5	72,4	0,3	10,2	429,8	186,2	609,9	9,4		
Всего за день:															

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	5,0	5,1	24,2	162,2	0	0,4	0	0,8	91,2	14,1	80,2	0,4	189	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,17	1,51	0	18,53	0	0	0,02	0,03	44,88	1,87	25,5	0,05	14	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,2	41,3	0	0	0	0	13,3	6,2	8,2	0,8	430	
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	40	0,5	0	4,4	20,8	0	0,8	0,8	0,2	17,6	13,1	19	0,4	41	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,0	6,6	59,4	0	8,0	0,2	1,3	29,0	15,3	31,5	0,7	67	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ	90	8,8	13,3	15,0	214,5	0,1	7,3	0	2,0	17,6	26,3	111,6	1,5	299	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
Полдник															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,1	1,8	11,7	71,9	0	0,4	0	0	80,8	10,0	55,4	0,3	к/к	
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	4,8	4,2	17,5	127,8	0	0,6	0	0,3	120,6	15,5	93,6	0,4	93	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,8	39,2	0	0	0	0	9,1	2,6	1,4	0,2	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Всего за день:		36,17	32,11	221,7	1321,83	0,3	19,5	1,02	7,03	468,98	148,67	551,3	9,15		

5 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/5	4,6	5,5	22,4	157,7	0,1	0	0	0,8	45,4	6,7	45,8	0,6	206	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	
II Завтрак															
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	3	36,1	0	1,5	0	1,1	10,6	4,8	19,8	0,4		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,1	2,5	6,9	55,1	0	5,2	0,1	0,2	21,6	13,6	30,9	0,6	95	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50	7,5	9,8	3,6	132,8	0	1,8	0,1	1,3	12,9	12,0	71,6	0,6	302	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90/5	5,1	3,9	23,2	147,6	0,2	0	0	2,9	13,8	76,2	113,4	2,6	181	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Полдник															
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		
Ужин															
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	4,3	5,5	23,2	160,0	0,1	0,2	0	0,1	65,5	20,2	132,0	0,6	184	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,6	96,1	0	0,5	0	0	107,7	13,4	74,3	0,3	к/к	
Всего за день:		48,7	44,2	260,2	1641,0	0,8	20,8	0,2	9,3	615,0	275,4	883,8	10,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ	130	3,6	5,3	23,0	154,3	0	0,4	0	0,2	71,7	20,4	85,3	0,4	415
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0	13
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	27,9	111,5	0	0	0	0	11,4	1,9	4,2	0	411
II Завтрак														
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2,4	3,3	37,5	0	1,8	0,1	1	11,0	7,5	16,5	0,4	51
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,8	3,4	15,4	103,0	0	2,8	0,1	0,7	21,7	13,8	42,2	0,7	85
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	10,4	9,3	15,1	185,1	0	12,3	0	0,5	39,0	25,6	114,2	1,9	306
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	
Полдник														
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	18,4	105,8	0	0,4	0	0	83,5	20,6	71,7	0,7	397
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	5,3	10,8	41,7	284,7	0,1	0	0	4,4	11,2	7,8	43,6	0,4	к/к
Ужин														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	125/10	17,1	11,9	28,7	294,8	0	0,2	0,1	0,3	133,0	22,6	182,4	1,0	224
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	9,0	2,5	1,4	0,2	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,1	0	0	0,9	9,4	13,4	34	0,8	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,17	1,51	0	18,53	0	0	0,02	0,03	44,88	1,87	25,5	0,05	14
Всего за день:		52,62	51,96	270,55	1763,03	0,2	19,9	0,36	9,48	475,28	162,27	684,2	9,65	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	130/5	4,6	4,2	23,9	151,1	0,1	0,2	0	0,1	52,3	21,9	101,0	1,3	189	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	399	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКОЛКА	40	0,6	2,3	3,2	36,5	0	1,5	0	1,1	12,7	7,6	14,7	0,5	33	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА М/К (КУРИНОМ) БУЛЬОНЕ	150/10	3,0	2,7	10,0	76,3	0,1	2,5	0,2	2,0	23,3	18,2	42,4	1,0	99	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,5	11,6	8,1	175,3	0	4,2	0,2	1,5	17,5	20,7	100,4	1,3	309	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		
Ужин															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,4	4,3	7,4	93,2	0	0,1	0	2,0	17,9	23,9	94,5	0,9	239	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,6	106,2	0,1	7,6	0	0,2	26,7	21,4	62,3	0,8	321	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,4	12,5	97,6	0	0,6	0	0	131,7	24,9	104,1	0,6	397	
Всего за день:		47,3	39,2	224,7	1440,2	0,6	18,3	0,4	9,3	491,8	204,5	759,0	11,6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,6	13,2	2,2	153,5	0	0,2	0,1	2,7	66,3	9,6	106,2	1	214
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0	0	9,8	39,2	0	0	0	0	9,2	2,6	1,4	0,2	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
II Завтрак														
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
Обед														
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,0	2,4	32,2	0	1,5	0	1,3	6,8	7,2	21,2	0,3	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	2,8	1,9	15,8	90,9	0,1	3,6	0,3	1	22,4	40,7	70,7	1,6	93
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/20	7,8	12,5	9,6	183,8	0	1,3	0	3,4	14,5	13,7	75,1	1,1	283
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,4	0,4	21,5	103,3	0,1	0	0	0,7	9,2	5,1	25,1	0,5	317
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	
Полдник														
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	
Ужин														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,0	5,4	26,1	172,7	0	0,4	0	0,9	82,4	13,6	75,7	0,4	189
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430
Всего за день:		45,1	45,3	235,2	1535,7	0,4	17,5	0,4	13,2	474,3	175,5	677,3	12,1	

9 ДЕНЬ

10 день

10 день															
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	130	3,4	3,4	14,7	103,3	0	0,5	0	0,1	98,6	16,9	83,8	0,2	90	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	2,7	2,2	11,3	76,2	0	0,5	0	0	98,3	14,3	72,5	0,3	395	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
II Завтрак															
	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	399	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ															
Обед															
	40	0,5	1,9	4,2	37,4	0	4,1	0,2	0,9	14,4	5,9	10,1	0,5	41	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	150	1,8	1,7	11,6	68,7	0	3,1	0,1	0,2	17,2	13,0	31,9	0,7	101	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	40	7,9	9,3	2,4	124,4	0	0,3	0	0,3	20,8	9,0	76,0	0,7	319	
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	110/5	12	3,9	25	182,8	0,3	0	0	5,0	44,7	42,7	110,2	3,4	335	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
Полдник															
	150	0	0	21,0	83,7	0	0	0	0	8,6	1,5	3,2	0	411	
КИСЕЛЬ	50	3,5	2,0	35,4	173,6	0	0	0	0,6	10,9	6,6	31,7	0,5	458	
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ															
Ужин															
	150	6,3	7,4	35,7	235,8	0,1	0,6	0	0,7	126,5	33,5	142,5	0,8	328	
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
		48,3	32,7	265,6	1551,2	0,6	9,9	0,3	10,4	493,3	191,0	676,1	11,9		
Всего за день:															

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	484,7	442,4	2471,3	15855,1	5,0	222,3	4,2	104,7	5191,7	1974,1	7359,0	108,4
Среднее значение за период	48,47	44,24	247,13	1585,51	0,50	22,2	0,42	10,47	519,17	197,41	735,9	10,84
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,26	13,02	72,72									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	361	100	537	202	398

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ 125	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 180/5	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 155/5	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180/5	КАША РИСОВАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 180/5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ 180
КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 25/5/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
				ЧАЙ С САХАРОМ 200		КИСЕЛЬ 200			
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИНЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БАНАН 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	ЯБЛОКО 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200
Обед									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКОЛКА 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП-ПАЛША ДОМАШНЯЯ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА М/К (КУРИНОМ) БУЛЬОНЕ 180/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 130	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 75	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 110	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ 60/50	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ 130	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 130	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ 90/40	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
Полдник									
РЯЖЕНКА 180	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КЕФИР 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200	КИСЕЛЬ 200
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАТРУШКИ ИЗ ТВОРОГА 50	ВАФЛИ 50	ПРЯНИКИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ПРЯНИКИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 60
Ужин									
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 130	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 170/30	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 155/20	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
						СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	КАКАО С МОЛОКОМ 200		

1 день

1 день															
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	125	9,0	12,4	34,8	288,7	0,1	0	0	2,6	42,8	12,2	83,1	0,7	239	
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	397	
КАКАО С МОЛОКОМ	40	2,6	0,2	17,1	80,4	0,1	0	0	0,7	7,3	10,4	26,5	0,6		
II Завтрак															
	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	
Обед															
	60	0,9	2,9	5,0	50,7	0	8,5	0	1,3	20,8	6,9	13,3	0,5		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	200	1,9	4,1	13,6	99,8	0,1	5,5	0,3	2,0	24,7	21,4	54,9	0,8	91	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	130	11,8	12,4	12,0	207,0	0,2	6,7	0	1,8	17,9	25,8	123,0	1,3	258	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ															
Полдник															
	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	
РЯЖЕНКА	70	5,3	10,8	41,8	285,2	0,1	0	0	4,4	10,9	7,8	43,3	0,4	к/к	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"															
Ужин															
	130	19,7	8,9	4,1	174,8	0,1	0,3	0,1	1,0	65,2	52,9	276,9	1,4	254	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,1	0	0	1,2	12,4	17,8	45,4	1,1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,9	2,4	15,6	96,1	0	0,5	0	0	107,7	13,4	74,3	0,3	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ		72,1	62,6	265,7	1924,1	0,82	26,5	0,4	16,2	676,3	243,7	1056,0	12,3		
Всего за день:															

Прием пищи, наименование блюда

Выход
блюда

Пищевые вещества

Углевод
ы, г

Жиры, г

Белки, г

Энергетическая
ценность,
ккал

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

Са, мг

Mg,
мг

P, мг

Fe, мг

Минеральные вещества

1 день

2 день

МБДОУ №7 "Колосок"

2 день															
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180/5	5,4	7,6	25,0	190,8	0,1	0,7	0	0,3	143,6	26,2	129,1	0,5	189	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/5/5	2,7	11,6	11,1	160,2	0	0	0,1	0,7	40,1	8,0	37,4	0,5	395	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	12,6	85,0	0	0,5	0	0	109,3	16,0	80,6	0,3		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	19,5	12,5	18,3	0,8	71	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,3	84,0	0	6,6	0,3	1,8	37,4	21,4	40,9	1,1	57	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	11,9	12,6	11,2	205,9	0	0	0	0,7	13,6	21,0	118,5	2,0	282	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,1	5,0	27,8	180,8	0,2	0	0	3,4	16,2	91,4	136,2	3,2	181	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	8,7	41,3	0	0	0	0,4	3,7	5,3	13,6	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
Полдник															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		
Ужин															
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	170/30	8,7	13,5	64,1	414,4	0,1	0,2	0,2	1,8	79,9	21,5	118,7	1,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	
		56,5	70,6	295,6	2058,3	0,6	21,0	1,3	12,9	768,4	295,5	1001,9	16,3		
Всего за день:															

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	155/5	5,6	6,7	27,3	192,3	0	0,5	0	1,3	112,3	23,2	164,9	0,7	184	
ЛЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
АХАРОМ	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	
II Завтрак															
УКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	
Обед															
"СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,6	77,8	0	4,0	0,3	2,7	16,7	12,4	27,8	0,5	30	
ПША ДОМАШНЯЯ	200	2,6	4,7	13,3	106,6	0	0,4	0,1	1,8	20,3	7,2	31,3	0,4	86	
З ПТИЦЫ	110	13,9	17,9	20,1	296,7	0	1,0	0,2	2,6	17,7	26,2	143,4	1,5	311	
ЛЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
КАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
Т ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
Полдник															
О КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	434	
ЛКИ ИЗ ТВОРОГА	50	7,5	3,7	21,1	149,6	0	0	0	0,3	41,0	9,4	71,6	0,4	458	
Ужин															
ШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,0	5,9	34,5	220,8	0,2	0,5	0	1,1	114,7	40,2	151,5	1,1	189	
ШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
АХАРОМ	200	0	0	5,5	22,1	0	0	0	0	8,8	2,5	1,4	0,2	430	
в день:		54,5	51,0	255,3	1703,2	0,5	11,4	0,7	12,6	598,6	198,5	865,4	11,4		

МБДОУ д/с №7 "Колобок"

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	4 день			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г											
Завтрак															
	180/5	7,0	8,4	28,7	219,1	0,2	0,4	0	1,3	111,7	54,8	176,4	1,5	189	
	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	
	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
II Завтрак															
	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		
Обед															
	60	1,1	2,9	4,4	48,6	0	2,2	0	1,6	15,6	10,9	25,0	0,6	34	
	200	1,6	4,1	11,7	90,0	0	6,5	0,3	1,8	29,7	17,7	39,4	0,7	94	
	60/50	11,1	16,3	6,3	217,0	0	1,0	0	3,6	16,7	14,8	98,0	1,4	259	
	130	4,8	4,0	30,2	175,1	0,1	0	0	1,0	10,0	6,5	35,7	0,8	331	
	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
Полдник															
	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	к/к	
	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	0	0	8	5	18	0,8		
Ужин															
	200	7,4	2,7	12,9	106,3	0,1	4,9	0,2	0,4	20,5	21,2	47,8	0,8	87	
	200	2,9	2,4	15,6	96,1	0	0,5	0	0	107,7	13,4	74,3	0,3	к/к	
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
		52,2	46,6	290,9	1800,8	0,6	76,0	0,5	12,7	512,4	227,7	745,2	11,0		
Всего за день:															
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ															
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
АПЕЛЬСИН															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ															
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
ХЛЕБ РЖАНОЙ															
КАКАО С МОЛОКОМ															
ВАФЛИ															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ															
ЧАЙ С МОЛОКОМ															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,9	7,1	33,0	222,8	0,1	0,6	0	1,1	124,8	19,2	109,9	0,5	189	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,34	3,02	0	37,06	0	0	0,04	0,06	89,76	3,74	51	0,1	14	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,2	41,3	0	0	0	0	13,3	6,2	8,2	0,8	430	
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	8,8	79,3	0	10,5	0,3	1,8	38,7	20,6	41,6	0,9	67	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРАМИ	130	12,6	18,9	21,7	308,7	0,1	10,4	0	3,0	25,2	38,1	161,4	2,2	299	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Полдник															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,6	96,1	0	0,5	0	0	107,7	13,4	74,3	0,3	к/к	
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,6	6,1	34,0	226,3	0,1	0,7	0	0,5	156,2	22,4	140,7	0,8	93	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,8	39,2	0	0	0	0	9,1	2,6	1,4	0,2	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Всего за день:		50,04	45,12	281,3	1734,46	0,6	27,9	1,44	9,76	647,16	198,54	765,2	12,7		

5 день

БДОУ д/о №7 "Колобок"

6 день

6 день														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
	180/5	5,9	7,0	28,6	201,0	0,1	0	0	1,0	57,5	8,4	58,2	0,8	206
КАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,1	2,4	15,1	95,1	0	0,5	0	0	109,4	16,0	80,6	0,3	395
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ														
II Завтрак														
	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6	
Обед														
	60	0,8	3,6	4,6	54,1	0	2,3	0	1,6	15,9	7,2	29,9	0,5	
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	200	1,5	3,4	9,2	73,7	0	6,9	0,3	0,3	28,7	18,4	40,9	0,8	95
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	70	10,6	13,7	5,0	185,6	0	2,4	0,1	1,7	17,9	16,6	100,5	1,1	302
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130/5	7,3	5,4	33	209,7	0,2	0	0	4,1	19,5	108,3	161,1	3,8	181
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ														
Полдник														
	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435
КЕФИР	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	
ПЕЧЕНЬЕ														
Ужин														
	200	5,5	6,9	29,3	200,1	0,1	0,2	0	0,1	81,9	25,2	165,1	0,8	184
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,9	2,4	15,6	96,1	0	0,5	0	0	107,7	13,4	74,3	0,3	к/к
ЧАЙ С МОЛОКОМ		59,6	56,2	295,2	1932,3	0,8	24,2	0,5	12,0	739,4	336,6	1090,4	13,6	
Всего за день:														

7 день

7 день															
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	200	5,7	8,0	35,4	237,6	0	0,5	0	0,3	110,5	31,3	131,2	0,5	415	
КАША РИСОВАЯ	200	5,7	8,0	35,4	237,6	0	0,5	0	0,3	110,5	31,3	131,2	0,5	415	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	27,9	111,5	0	0	0	0	11,4	1,9	4,2	0	411	
II Завтрак															
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	
Обед															
	60	0,8	3,7	4,8	56,8	0	2,9	0,2	1,6	16,7	11,6	25,0	0,7	51	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,7	4,8	56,8	0	2,9	0,2	1,6	16,7	11,6	25,0	0,7	51	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,6	4,5	20,4	137,9	0	3,8	0,3	0,9	28,6	18,4	56,5	0,9	85	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14,2	12,6	20,4	252,2	0	16,7	0	0,7	53,2	34,8	155,7	2,4	306	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
Полдник															
	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	397	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	397	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	5,3	10,8	41,7	284,7	0,1	0	0	4,4	11,2	7,8	43,6	0,4	к/к	
Ужин															
	155/20	20,6	14,3	34,7	355,8	0	0,2	0,1	0,4	160,5	27,1	220,0	1,1	224	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	155/20	20,6	14,3	34,7	355,8	0	0,2	0,1	0,4	160,5	27,1	220,0	1,1	224	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,7	58,6	0	0	0	0	9,0	2,5	1,4	0,2	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,34	3,02	0	37,06	0	0	0,04	0,06	89,76	3,74	51	0,1	14	
Всего за день:		67,64	69,32	329,2	2220,26	0,3	28,6	0,72	11,26	653,96	215,84	908,3	12,9		

7 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180/5	6,3	5,8	32,6	207,6	0,1	0,2	0	0,1	71,6	30,0	138,3	1,7	189	
ИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
РОМ	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	
II Завтрак															
ИЧНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	
Обед															
ВЕКОЛКА	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	33	
БЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА М/К (КУРИНОМ) БУЛЬОНЕ	180/10	3,5	3,2	11,9	91,0	0,1	2,8	0,2	2,4	27,6	21,6	50,3	1,3	99	
ИЧНЫЕ	130	13,8	16,8	11,8	253,8	0,1	5,9	0,4	2,2	25,2	30,1	145,3	1,9	309	
ГОМЕДИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	н/н	
ЮЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,6	17,4	0,6	н/н	
ИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	6,9	22,7	0,6		
Полдник															
ИЧЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	434	
	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		
Ужин															
ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,0	5,9	10,3	130,3	0,1	0,1	0	2,7	25,1	33,4	132,3	1,2	239	
ОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	10,3	0	0,2	36,5	29,2	84,9	1,2	321	
ИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
ЭЛОКОМ	200	4,1	3,4	12,5	97,6	0	0,6	0	0	131,7	24,9	104,1	0,6	397	
ИЧНЫЙ		60,8	52,2	271,3	1797,1	0,9	24,8	0,7	12,0	607,9	261,6	974,6	15,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,7	19,5	2,0	229,0	0,1	0,2	0,2	4,0	77,7	13,1	174,4	2	214
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0	0	9,8	39,2	0	0	0	0	9,2	2,6	1,4	0,2	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7	
II Завтрак														
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
Обед														
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,0	2,4	32,2	0	1,5	0	1,3	6,8	7,2	21,2	0,3	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	4,9	3,1	26,3	151,6	0,2	6,0	0,3	2,0	36,7	67,8	117,7	2,3	93
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	90/40	11,3	18,5	13,9	265,7	0	1,8	0,1	5,0	20,8	19,9	108,5	1,8	283
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,7	137,7	0,1	0	0	0,9	12,1	6,7	33,4	0,7	317
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	
Полдник														
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	
Ужин														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,8	7,0	34,5	228,2	0,1	0,5	0	1,2	108,8	17,9	100,2	0,5	189
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430
Всего за день:		60,8	61,8	271,7	1891,1	0,8	20,6	0,7	17,9	599,4	227,1	913,4	15,2	

10 день

МБДОУ д/я №7 "Колосок"

10 день															№ рецептуры
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	180	4,9	4,8	20,1	142,6	0,1	0,6	0	0,1	134,0	22,8	115,6	0,3	90	
	180	2,7	2,2	11,3	76,2	0	0,5	0	0	98,3	14,3	72,5	0,3	395	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
II Завтрак															
	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	399	
Обед															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	60	0,7	3,0	6,5	56,1	0	6,2	0,2	1,6	21,7	8,7	15,3	0,7	41	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	200	2,2	2,2	15,6	91,7	0	4,2	0,3	0,4	22,8	17,5	42,1	0,9	101	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	60	12,0	13,9	3,7	186,4	0	0,5	0	0,5	31,4	13,8	114,0	1,1	319	
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	150/5	16,1	5,2	33,8	246,2	0,5	0	0	0,7	60,5	37,4	148,5	4,8	336	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	н/я	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	н/я	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,3	8,9	22,7	0,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
Полдник															
	200	0	0	27,9	111,5	0	0	0	0	11,4	1,9	4,2	0	411	
КИСЕЛЬ	60	4,1	2,4	42,3	206,6	0,1	0	0	0,7	12,9	7,7	37,7	0,8	458	
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ															
Ужин															
	180	7,5	9,0	42,7	281,5	0,2	0,7	0	0	0,8	151,6	40,1	170,3	0,9	328
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	185/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	
ЧАЙ С САХАРОМ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		61,6	43,8	322,9	1928,7	1,1	14,3	0,5	13,5	606,3	238,4	848,3	15,6		
Всего за день:															

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	604,8	571,6	2913,9	19279,0	7,1	275,3	7,5	133,4	6452,6	2455,7	9251,7	136,9
Среднее значение за период	60,48	57,16	291,4	1927,90	0,71	27,5	0,75	13,34	645,26	245,57	925,2	13,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,79	13,98	71,23									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	409	160	666	253	445

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью

четырнадцать (14 листов)

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 7 «Колосок» комбинированного вида
г. Нурлат Республики Татарстан» А.И. Семочкина Семочкина А.И.

