

Категория: с 3 до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МДОУ "Детский сад "Колосок"  
Лукьяненко Н.И.  
2018 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная	200	2,4	1,2	12,4	70		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		34
	Печенье	40	3,2	4,1	32,8	140		96
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46		
<b>ОБЕД</b>	Щи из св.капусты на м/б	250	3,2	2,5	9,25	73		7
	Гуляш мясной	70	35,	39,36	6,24	523		55
	Греча отварная рассыпчатая	150	8,55	6,	37,8	243		74
	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	180	0,6	0,	31,6	130		91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	200	0,	0,	15,6	64		93
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный	100	10,	12,	2,	240		43
	Горошек зеленый	50	1,55	0,008	2,6	16	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,8	25,6	158		98
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>76,55</b>	<b>70,118</b>	<b>253,34</b>	<b>1976</b>		
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	200	6,2	3,6	26,4	162		32
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158		100
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сыр порционно	30	7,	8,8	0,	109	0	2 ч.2
	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	6,8	5,1	15,8	130		13
	Жаркое по-домашнему с мясом	170	15,62	20,1	20,6	350		57
	Огурцы соленые или свежие /порционно/	40	0,32	0,04	0,68	5		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,5	0,	28,4	117		91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120		102
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	17,4	10,8	15,8	240		46

	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>73,94</b>	<b>60,76</b>	<b>229,12</b>	<b>1779</b>	0	

**День 3**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная молочная	200	5,4	3,	28,	160		37
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
	Масло сливочное (порционно)	7	0,7	5,8	0,07	52,5		1 ч.2
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,8	25,6	158		
	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		98
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский со сметаной на м/бульоне	250/10	3,26	4,25	20,61	124		8
	Тефтели мясные	70	8,8	12,3	16,3	212		63
	Макаронные изделия отварные,	140	5,4	4,2	29,55	184		75
	Компот из сушеных фруктов (С-витамизация)	180	0,6	0,	31,6	130		91
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120		102
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	2,2	0,3	14,7	72		
	Суфле из рыбы	100	15,1	5,	2,3	104		79 ч.2
	Икра кабачковая	40	1,9	8,9	7,7	123		
	Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	128		78
	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,46</b>	<b>59,92</b>	<b>266,17</b>	<b>1882</b>		

**День 4**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая в молоке	200	6,2	3,4	23,8	154		40
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158		100
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
	Масло сливочное (порционно)	7	0,7	5,8	0,07	52,5		0 1 ч.2
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный на м/бульоне	250	3,5	2,75	16,	120		9
	Голубцы любительские с мясом	150	14,25	23,7	14,4	345		87 ч.2
	Помидоры свежие/порционно/	50	0,5	0,1	1,9	112,5		
	Компот из сушеных фруктов (С-витамизация)	180	0,6	0,	31,6	130		91
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Снежок	200	5,4	5,	21,16	158		103
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
	Сырники со сгущенным молоком	120/30	20,4	13,	24,12	300		45
	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,85</b>	<b>59,67</b>	<b>245,09</b>	<b>1918</b>		

**День 5**

<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	110	10,4	13,	2,	167		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		43
	Масло сливочное (порционно)	7	0,7	5,8	0,07	52,5		
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,8	25,6	158	1 ч.2	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46		98
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый (лущенный) с мясом отварном	250	7	2,7	19,2	135		10
	Котлеты из мяса в соусе	60/15	8,63	11,93	12,4	245,3		59
	Греча отварная рассыпчатая	140	7,5	6,8	47,8	243		74
	Компот из сушеных фруктов (С-витамизация)	180	0,6	0,	31,6	130		91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120		102
	Сдоба обыкновенная	70	5,9	3,5	41,2	221		107
<b>УЖИН</b>	Овощное рагу	200	4,8	10,5	21,5	211		83
	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,38</b>	<b>65,58</b>	<b>288,22</b>	<b>2002</b>		

**День 6**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	5,7	3,3	20,5	154		31
	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
	Печенье	40	3,2	4,1	32,8	140		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46		
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	250	3,	2,25	12,2	75		12
	Бефстроганов из мяса	80	28,7	24,4	6,7	357		95
	Макаронные изделия отварные,	140	5,4	4,2	29,55	184		75
	Компот из сушеных фруктов (С-витамизация)	180	0,6	0,	31,6	130		91
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	200	0,	0,	15,6	64		93
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
<b>УЖИН</b>	Котлеты рыбные	80	11,12	1,68	5,7	86		51
	Рис отварной	130	4,8	5,9	34,2	200		73
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,8	25,6	158		98
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,57</b>	<b>50,78</b>	<b>291,9</b>	<b>1867</b>		

День 7

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	2,4	1,2	12,4	70		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		34
	Сыр порционнo	30	7,	8,8	0,	109		
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	0 2 ч.2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		100
ОБЕД	Свекольник на м/бульоне со сметаной	250	8,3	9,4	11,3	165		10
	Биточки мясные в соусе	60/15	8,63	11,93	12,4	245,3		59
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	128		78
	Огурцы свежие/ порционнo/	50	0,5	0,1	1,9	112,5		
	Компот из сушеных фруктов (С-витамизация)	180	0,6	0,	31,6	130		91
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120		102
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
	Сырники со сгущенным молоком	120/30	20,4	13,	24,12	300		45
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
	Чай с с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,23	61,35	226,86	1926		

День 8

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,9	6,5	27,2	187		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		33
	Масло сливочное (порционнo)	7	0,7	5,8	0,07	52,5		
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,8	25,6	158	1 ч.2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		98
ОБЕД	Суп картофельный на м/бульоне с гренками	250	3,5	2,75	16,	120		
	Капуста тушеная с мясом	150	3,5	4,	7,25	150	9, 31 ч.2	82
	Компот из сушеных фруктов ( С-вит.)	180	0,6	0,	31,6	130		91
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120		102
Ужин	Печенье	40	3,2	4,1	32,8	140		
	Омлет натуральный	100	10,	12,	2,	240		43
	Икра морковная	80	1,5	5,6	7,9	89		4
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,8	52,27	233,46	1714		

День 9

ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,	6,5	30,8	185		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		35

	Масло сливочное (порционно)	7	0,7	5,8	0,07	52,5		1 ч.2
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158		100
	Фрукты(сок)	100	0,8	0,32	11,34	54		
<b>ОБЕД</b>	Борщ из свежий капусты с мясом	250	5,3	5,2	11,8	109,07		6
	Плов с мясом	180	3,92	6,59	31,65	185,04		58
	Помидоры /огурцы /порционно/	50	0,5	0,1	1,9	112,5		
	Компот из сушеных фруктов (С- вит.)	180	0,6	0,	31,6	130		91
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Снежок	200	5,4	5,	21,16	120		103
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	17,4	10,8	15,8	240		46
	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,12</b>	<b>45,91</b>	<b>256,82</b>	<b>1680</b>		

**День 10**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	200	6,2	3,6	26,4	162		32
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61		
	Масло сливочное (порционно)	7	0,7	5,8	0,07	52,5		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		1 ч.2
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,8	25,6	158		98
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46		
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,7	3,7	12,5	120		18 ч.2
<b>ОБЕД</b>	Шницель с соусом	70/25	10,2	10,08	13,6	178		64
	Овощное рагу	160	3,8	4,8	16,2	126		83
	Компот из сушеных фруктов (С-вит.)	150	0,45	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120		102
	Пироги с повидлом	70	5,3	5,5	46,	200		115
<b>УЖИН</b>	Вермишель молочная	250	7,7	6,6	23,	178		14
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	14,8	61	0	
	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,	64		96
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,34</b>	<b>59,51</b>	<b>270,68</b>	<b>1768,5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>650,24</b>	<b>585,868</b>	<b>2561,66</b>	<b>18511</b>		