

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

2 день

День : вторник

Неделя : первая, третья

Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж	У	
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	135,0	2,45	0,35	25,9	116,55	-
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,77	12,05	86,58	1,3
	3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,56	3,8	10,0	78,25	-
Завтрак №2	4. Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	3,0
Обед	1. Нарезка из свежих огурцов (помидор)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5
	2. Суп овощной на мясном бульоне	150	2,04	5,3	12,27	102,86	22,2
	3. Картофельное пюре со сливочным маслом	100	3,34	3,28	23,24	131,07	22,12
	4. Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	70	13,95	16,96	4,0	224,58	2,92
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,1	0,1	10,53	44,14	2,6
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
	7. Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	-
Полдник	1. Блины с повидлом фруктовым	70/20	6,4	7,11	41,08	251,01	1,1
	2. Ряженка промышленного про-ва 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	79,5	1,05
Итого за первый день			22,77	10,86	184,38	1294,44	57,79

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

2 день

День : вторник

Неделя : первая, третья

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	175,0	3,6	1,99	51,21	234,61	-
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,21	2,82	14,12	95,49	1,3
	3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/7	1,58	5,26	10,03	88,47	-
Завтрак №2	4. Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	3,0
Обед	1. Нарезка из свежих огурцов (помидор)	50	0,5	0,05	0,85	6,5	2,5
	2. Суп овощной на мясном бульоне	200	2,14	4,58	12,45	97,45	22,5
	3. Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,75	2,34	29,64	148,11	28,99
	4. Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	80	15,3	18,33	4,98	246,33	3,45
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	13,02	54,47	3,1
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	25	1,9	0,22	12,42	56,5	-
	7. Хлеб ржаной промышленный йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	-
Полдник	1. Блины с повидлом фруктовым	100/25	8,11	7,76	52,02	306,79	1,44
	2. Ряженка промышленного про-ва 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26
Итого за первый день			49,27	48,58	239,72	1581,02	67,54

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

1 день

День : понедельник

Неделя : первая, третья

Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	1.Омлет с зеленым горошком	100	7,36	7,35	4,4	113,42	3,25
	2.Какао с молоком	200	4,71	3,14	12,83	37,13	1,56
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	20 /5/8	3,41	6,66	9,98	111,72	0,06
Завтрак №2	1.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед	1.Нарезка из свежих помидор (огурцов)	20	0,22	0,02	0,32	2,6	2,0
	2.Борщ со сметаной	150/8	10,31	10,44	12,84	183,86	23,12
	3.Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	90	3,8	3,16	17,17	112,23	-
	4.Тефтели из мяса курицы в томатном соусе	60	14,03	3,71	9,57	126,82	4,6
	5.Кисель плодово-ягодный	150	0,5	-	8,46	35,55	-
	6.Хлеб пшеничный промышленный йодированный	10	0,76	0,09	4,97	22,6	-
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	-
Полдник	1.Лапшевник творожный со сгущенным молоком	80/ 20	14,36	10,78	29,87	273,93	0,74
	2.Чай с сахаром	150	0,09	0,02	7,01	28,13	-
Итого за второй день			62,44	46,19	138,53	1155,29	45,33

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

1 день

День : понедельник

Неделя : первая, третья

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Сосиска отварная	69	7,18	13,87	0,55	155,94	-
	2.Омлет с зеленым горошком	20	7,74	8,61	5,07	120,02	3,68
	3.Какао с молоком	200	4,33	3,67	15,81	114,76	1,82
	4.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	20 /7/ 12	4,36	8,8	10,03	132,15	0,08
Завтрак №2	1.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед	1.Нарезка из свежих помидор (огурцов)	50	0,55	0,05	0,8	6,5	5,0
	2.Борщ со сметаной	00/10	10,43	11,84	13,15	198,23	23,65
	3.Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	5,06	2,77	22,87	136,42	-
	4.Тефтели из мяса курицы в томатном соусе	80	16,5	4,91	10,28	150,4	4,78
	5.Кисель плодово-ягодный	180	0,75	-	12,19	51,33	-
	6.Хлеб пшеничный промышленный йодированный	30	2,28	,27	14,91	67,8	-
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	-
Полдник	1.Лапшевник творожный со сгущенным молоком	140/ 25	23,62	16,95	38,04	399,23	0,94
	2.Чай с сахаром	180	-	-	9,02	36,14	-
Итого за второй день			86,39	72,73	177,6	1696,32	49,95

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

3 день

День : среда

Неделя : первая, третья

Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша манная молочная со сливочным маслом	200	4,82	5,52	19,34	147,27
	2.Чай с сахаром	150	-	0,01	6,98	27,93
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,56	3,8	10,0	78,25
Завтрак №2	4.Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5
Обед	1..Нарезка из свежих огурцов (помидор)	20	0,16	0,02	0,31	2,6
	2.Суп картофельный с клецками	150	4,07	5,58	17,69	134,24
	3.Тушеная свекла	120	2,16	2,15	14,54	85,94
	4.Котлета рыбная (минтай свежемороженый) в томатном соусе	60	10,65	3,16	7,46	100,54
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,1	0,1	10,53	44,14
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	10	0,76	0,09	4,97	22,6
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3
Полдник	1.Булочка сдобная промышленного про-ва	80	6,32	7,52	44,4	271,2
	2.Ряженка промышленного про-ва 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81,0
Итого за третий день			38,01	32,12	131,42	1126,51

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

3 день

День : среда

Неделя : первая, третья

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,43	6,12	29,36	199,35
	2.Чай с сахаром	200	-	-	9,0	35,91
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/7	1,58	5,26	10,03	88,47
Завтрак №2	4.Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5
Обед	1..Нарезка из свежих огурцов (помидор)	50	0,5	0,05	0,85	6,5
	2.Суп картофельный с клецками	200	4,4	4,9	19,71	137,5
	3.Тушеная свекла	140	2,36	2,17	15,86	92,24
	4.Котлета рыбная (минтай свежемороженый) в томатном соусе	80	12,87	3,34	7,46	110,62
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	13,02	54,47
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	25	1,9	0,22	12,42	56,5
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	35	2,7	0,49	13,2	70,35
Полдник	1.Булочка сдобная промышленного про-ва	80	6,32	7,52	44,4	271,2
	2.Ряженка промышленная 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за третий день			45,15	34,69	200,42	1290,81

Утверждаю
 Заведующая МАДОУ детский
 сад № 3
 _____ Е.Н.Капустян

4 день

День : четверг
 Неделя : первая, третья
 Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,51	5,92	22,26	165,27
	2. Кофейный напиток с молоком	150	3,16	2,77	12,05	86,58
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	20 /5/ 8	3,41	6,66	9,98	111,72
Завтрак №2	4.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед	1.Капуста тушеная	100	0,56	2,04	1,17	26,06
	2.Суп рыбный (свеже мороженный минтай)	150	4,42	2,29	12,78	87,94
	3.Картофельное пюре со сливочным маслом	100	3,34	3,28	23,24	131,07
	4.Мясо курицы тушеное в томатном соусе	50	12,3	3,99	2,55	95,5
	5.Компот из сухофруктов	150	0,35	0,07	12,84	52,77
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	10	0,76	0,09	4,97	22,6
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3
Полдник	1.Сырники творожные с повидлом фруктовым	80/20	14,06	8,67	41,33	295,97
	2.Чай с сахаром	150		0,01	6,98	27,93
Итого за четвертый день			50,58	36,61	171,26	1210,71

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
 Заведующая МАДОУ детский
 сад № 3
 _____ Е.Н.Капустян

4 день

День : четверг
 Неделя : первая, третья
 Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,21	6,85	24,51	185,55		
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,21	2,82	14,12	95,49		
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	20 /7/ 12	4,36	8,8	10,03	132,15		
Завтрак №2	4.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	1.капуста тушеная	160	1,05	2,07	2,22	33,22		
	2.Суп рыбный (свеже мороженный минтай)	200	4,7	3,33	14,78	106,38		
	3.Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,75	2,34	29,64	148,11		
	4.Мясо курицы тушеное в томатном соусе	80	14,79	4,21	3,46	111,04		
	5.Компот из сухофруктов	180	0,55	0,11	17,89	73,71		
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	25	1,9	0,22	12,42	56,5		
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	35	2,7	0,49	13,2	70,35		
Полдник	1.Сырники творожные с повидлом фруктовым	100/25	18,35	8,51	51,68	352,09		
	2.Чай с сахаром	180	-	-	9,0	35,91		
Итого за четвертый день			61,97	40,06	212,75	1447,5		

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
 Заведующая МАДОУ детский
 сад № 3
 _____ Е.Н.Капустян

5 день

День : пятница

Неделя : первая, третья

Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	5,51	5,92	22,26	165,27		
	2.Какао с молоком	150	4,71	3,14	12,83	37,13		
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,56	3,8	10,0	78,25		
Завтрак №2	4.Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5		
Обед	1..Нарезка из свежих помидор (огурцов)	20	0,22	0,02	0,32	2,6		
	2.Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/8	2,27	3,7	11,58	86,14		
	3.Вермишель отварная со сливочным маслом	90	3,8	3,16	17,17	112,23		
	4.Гуляш из мяса отварной говядины	70	13,52	13,24	2,35	182,61		
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,1	0,1	10,53	44,14		
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	10	0,76	0,09	4,97	22,6		
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3		
Полдник	1.Печенье промышленного произ-ва	25	1,87	2,95	18,72	104,27		
	2.Чай с сахаром	180	-	0,01	6,98	27,93		
Итого за пятый день			37,38	36,55	146,57	993,97		

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
 Заведующая МАДОУ детский
 сад № 3
 _____ Е.Н.Капустян

5 день

День : пятница

Неделя : первая, третья

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	6,09	6,42	25,22			
	2.Какао с молоком	200	4,33	3,67	15,81			
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/7	1,58	5,26	10,03			
Завтрак №2	4.Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55			
Обед	1..Нарезка из свежих помидор (огурцов)	50	0,55	0,05	0,8			
	2.Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/10	2,62	5,12	13,15			
	3.Вермишель отварная со сливочным маслом	150	5,06	2,77	22,87			
	4.Гуляш из мяса отварной говядины	80	14,71	15,2	2,59			
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	13,02			
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	25	1,9	0,22	12,42			
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	35	2,7	0,49	13,2			
Полдник	1.Печенье промышленного про-ва	75	5,63	8,85	56,18			
	2.Чай с сахаром	200	-	-	9,0			
Итого за пятый день			46,04	48,17	211,84			

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
 Заведующая МАДОУ детский
 сад № 3
 _____ Е.Н.Капустян

6 день

День : понедельник
 Неделя : вторая, четвертая
 Возрастная категория : от 1,5 до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Омлет натуральный	90	6,84	7,55	3,19	108,42		
	2.Кабачковая икра	60	1,2	5,4	5,16	73,2		
	3.Чай с сахаром	180	-	0,01	6,98	27,93		
	4.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,56	3,8	10,0	78,25		
Завтрак №2	5.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	1.Нарезка из соленых огурцов (свежие огурцы)	20	0,16	0,02	0,31	2,6		
	2.Суп гороховый с гречками	150/10	4,98	2,42	24,78	136,32		
	3.Картофельное пюре со сливочным маслом	100	3,34	3,28	23,24	131,07		
	4.Ёжики (говядина) в томатно-сметанном соусе	60	15,05	16,61	8,39	243,37		
	5.Компот из сухофруктов	150	0,35	0,07	12,84	52,77		
	6.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3		
Полдник	1.Творожная запеканка с изюмом и молоком сгущенным	90/20	13,33	9,43	40,72	292,61		
	2.Ряженка промышленная 2,5%	140	4,06	3,5	5,6	74,2		
Итого за шестой день			53,58	52,91	162,32	1328,04		

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

6 день

День : понедельник
Неделя : вторая, четвертая
Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Омлет натуральный	90	6,84	7,55	3,19	108,42		
	2.Кабачковая икра	70	1,4	6,3	6,02	85,4		
	3.Чай с сахаром	180	-	-	9,0	35,91		
	4.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35/7	2,72	5,4	17,49	122,37		
Завтрак №2	5.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	1.Нарезка из соленых огурцов (свежие огурцы)	50	0,5	0,05	0,85	6,5		
	2.Суп гороховый с гречками	250/10	6,13	3,5	36,17	160,76		
	3.Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,75	2,34	29,64	148,11		
	4.Ёжики (говядина) в томатно-сметанном соусе	80	16,61	19,01	11,93	284,1		
	5.Компот из сухофруктов	180	0,55	0,11	17,89	73,71		
	6.Хлеб ржаной промышленный йодированный	35	2,7	0,49	13,2	70,35		
Полдник	1.Творожная запеканка с изюмом и молоком сгущенным	110/25	18,31	12,33	43,15	354,4		
	2.Ряженка промышленного про-ва 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4		
Итого за шестой день			65,13	61,98	205,54	1592,4		

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

7 день

День : вторник

Неделя : вторая, четвертая

Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж	У	
Завтрак	1.Вермишель молочная со сливочным маслом	200	5,44	5,61	22,86	164,67	1,69
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,77	12,05	86,58	1,3
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	20 /5/8	3,41	6,66	9,98	111,72	0,06
Завтрак №2	4.Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	3,0
Обед	1. икра кабачковая	60	1,56	2,04	1,17	26,06	8,8
	2.Суп картофельный с мясными (говядина) фрикадельками	150/30	8,31	10,29	11,36	169,29	11,4
	3.Рис отварной с овощами	100	2,44	2,51	24,0	128,61	1,6
	4.Гуляш из отварного мяса курицы	50	12,3	3,99	2,55	95,5	3,8
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,1	0,1	10,53	44,14	2,6
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	10	0,76	0,09	4,97	22,6	-
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	-
Полдник	1.Оладьи с повидлом фруктовым.	70/20	7,6	5,96	48,0	273,2	0,62
	2.Ряженка промышленного про-ва 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81,0	0,45
Итого за седьмой день			52,49	44,19	202,58	1334,47	35,32

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

7 день

День : вторник

Неделя : вторая, четвертая

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У	
Завтрак	1.Вермишель молочная со сливочным маслом	200	6,57	6,18	29,34	200,35
	2. Кофейный напиток с молоком	200	3,21	2,82	14,12	95,49
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	20 /7/ 12	4,36	8,8	10,03	132,15
Завтрак №2	4.Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5
Обед	1.икра кабачковая	70	1,05	2,07	2,22	33,22
	2.Суп картофельный с мясными (говядина) фрикадельками	200/35	9,8	11,85	11,35	189,11
	3.Рис отварной с овощами	150	3,27	1,92	32,26	159,54
	4.Гуляш из отварного мяса курицы	80	14,79	4,21	3,46	111,04
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	13,02	54,47
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	25	1,9	0,22	12,42	56,5
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	40	3,08	0,56	15,08	80,4
Полдник	1. Оладьи с повидлом фруктовым.	80/25	8,56	7,81	57,01	328,88
	2.Ряженка промышленного про-ва 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2

Итого за седьмой день	54,12	51,06	225,42	1508,85
------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

8 день

День : среда

Неделя : вторая, четвертая

Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша сборная молочная со сливочным маслом	200	5,34	5,79	22,15	163,12
	2.Какао с молоком	200	4,71	3,14	12,83	37,13
	4.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,56	3,8	10,0	78,25
Завтрак №2	5.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед	1.Нарезка из соленых огурцов (свежие огурцы)	20	0,16	0,02	0,31	2,6
	2.Свекольник со сметаной	150/8	1,83	3,68	10,3	78,86
	3.Овощное рагу	100	2,99	5,34	18,34	131,53
	4.Шницель мясной (говядина) в томатном соусе	60	15,68	15,95	8,08	237,41
	5.Кисель плодово- ягодный	150	0,5	-	8,46	35,55
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	10	0,76	0,09	4,97	22,6
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3
Полдник	1.Ленивые вареники со сгущенным молоком	100/30	16,18	11,38	44,23	343,93
	2.Чай с сахаром	120	-	0,01	6,98	27,93
Итого за восьмой день			52,42	50,02	167,76	1266,21

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
 Заведующая МАДОУ детский
 сад № 3
 _____ Е.Н.Капустян

8 день

День : среда

Неделя : вторая, четвертая

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	1.Каша сборная молочная со сливочным маслом	200	7,48	6,68	35,0	231,05		1,95	
	2.Какао с молоком	200	4,33	3,67	15,81	114,76		1,82	
	4.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20,/7	1,58	5,26	10,03	88,47		-	
Завтрак №2	5.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0		10,0	
Обед	1.Нарезка из соленых огурцов (свежие огурцы)	50	0,5	0,05	0,85	6,5		2,5	
	2.Свекольник со сметаной	200/10	2,5	5,12	13,87	108,77		14,95	
	3.Овощное рагу	150	3,32	4,63	20,53	134,63		50,3	
	4.Шницель мясной (говядина) в томатном соусе	80	15,68	15,95	8,08	237,41		3,7	
	5.Кисель плодово- ягодный	180	0,75	-	12,19	51,33		-	
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	25	1,9	0,22	12,42	56,5		-	
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	35	2,7	0,49	13,2	70,35		-	
Полдник	1.Ленивые вареники со сгущенным молоком	140/35	20,74	12,92	55,13	419,73		0,72	

	2.Чай с сахаром	170	-	-	9,0	35,91	-
Итого за восьмой день			61,88	55,39	215,91	1602,41	85,94

Старшая медицинская сестра _____ Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

9 день

День: четверг

Неделя : вторая, четвертая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная жидкая	170	5,51	5,92	22,26	165,27	1,69		
	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,77	12,05	86,58	1,3		
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	20 /5/8	3,41	6,66	9,98	111,72	0,06		
Завтрак №2	4.Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	3,0		
Обед	1.Икра свекольная	40	0,65	2,06	5,8	43,86	4,4		
	2.Щи со свежей капустой и со сметаной	150/8	2,21	4,32	12,15	85,53	22,12		
	3.Картофельное пюре со сливочным маслом	100	3,34	3,28	23,24	131,07	28,99		
	4.Котлета из мяса курицы в томатном соусе	60	13,81	3,68	8,21	120,24	4,6		
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,1	0,1	10,53	44,14	2,6		
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	10	0,76	0,09	4,97	22,6	-		
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	-		
Полдник	1.Рыба, тушеная с овощами	90	14,02	3,81	2,35	100,2	3,32		
	2.Чай с сахаром	150	-	0,01	6,98	27,93	-		
	3.Хлеб ржаной промышленный йодированный	10	0,77	0,14	5,65	20,1	-		
Итого за девятый день			50,8	33,26	153,03	1090,04	72,08		

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

9 день

День : четверг

Неделя : вторая, четвертая

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)	Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамин С		№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,09	6,42	25,22	184,05	1,95
	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,21	2,82	14,12	95,49	1,3
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом и твердым сыром	20 /7/ 12	4,36	8,8	10,03	132,15	0,08
Завтрак №2	4.Сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства	150	0,75	-	17,55	70,5	3,0
Обед	1.Икра свекольная	60	1,01	2,08	7,91	53,94	6,8
	2.Щи со свежей капустой и со сметаной	200/10	2,2	4,72	12,18	89,05	28,72
	3.Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,75	2,34	29,64	148,11	28,99
	4.Котлета из мяса курицы в томатном соусе	80	16,17	4,87	8,25	140,53	4,78
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,12	0,12	13,02	54,47	3,1
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	25	1,9	0,22	12,42	56,5	-
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	-
Полдник	1.Рыба, тушеная с овощами	100	14,81	3,85	1,36	103,8	3,35
	2.Чай с сахаром	200	-	-	9,0	35,91	-
	3.Хлеб ржаной промышленный йодированный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	-
Итого за девятый день			58,22	36,94	179,5	1265,00	82,07

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский
сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

10 день

День : пятница

Неделя : вторая, четвертая

Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,19	5,57	22,78	164,22	1,69
	2.Какао с молоком	200	4,71	3,14	12,83	37,13	1,56
	4.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,56	3,8	10,0	78,25	-
Завтрак №2	5.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед	1..Нарезка из соленых помидор (свежие помидоры)	20	0,22	0,02	0,32	2,6	2,0
	2.Суп картофельный с фасолью консервированной	150	1,34	4,0	9,92	71,12	10,5
	3.Капуста тушеная	100	2,68	5,33	8,03	92,43	56,9
	4.Зразы мясные (говядина)с яйцом в томатном соусе	60	15,68	15,95	8,08	237,41	3,7
	5. Компот из сухофруктов	150	0,35	0,07	12,84	52,77	-
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	10	0,76	0,09	4,97	22,6	-
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	-
Полдник	1.Печенье промышленного про-ва	30	2,25	3,54	22,47	125,13	-

	2.Чай с сахаром	180	-	0,01	6,98	27,93	-
Итого за десятый день			37,14	42,2	136,56	998,79	86,35

Старшая медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующая МАДОУ детский сад № 3
_____ Е.Н.Капустян

10 день

День : пятница

Неделя :вторая, четвертая

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
					Б	Ж	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,57	6,12	29,24	199,75	1,95
	2.Какао с молоком	200	4,33	3,67	15,81	114,76	1,82
	4.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20,/7	1,58	5,26	10,03	88,47	-
Завтрак №2	5.Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед	1..Нарезка из соленых помидор (свежие помидоры)	50	0,55	0,05	0,8	6,5	5,0
	2.Суп картофельный с фасолью консервированной	200	1,38	4,0	9,99	71,9	10,65
	3.Капуста тушеная	160	3,65	4,66	1061	101,08	79,92
	4.Зразы мясные (говядина)с яйцом в томатном соусе	80	21,95	22,51	8,6	323,54	4,22
	5. Компот из сухофруктов	180	0,55	0,11	17,89	73,71	-
	6. Хлеб пшеничный промышленный йодированный	25	1,9	0,22	12,42	56,5	-
	7.Хлеб ржаной промышленный йодированный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	-
Полдник	1.Печенье промышленного про-ва	75	5,63	8,85	56,18	312,82	-

	2.Чай с сахаром	200	-	-	9,0	35,91	-
Итого за десятый день			51,8	56,27	201,68	1491,7	113,56

Старшая медицинская сестра _____