Утверждаю:

Заведующий МБДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Г. Вараск

Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ( ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I день:  понедельник | Неделя : первая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны отварные с яйцом | 180 | 8,11 | 8,23 | 27,4 | 215 | 0,45 | 208 7 | 4.17 |
| Макароны – 45 г  Масло слив – 2 г  Масло растительное-2г  Яйцо – 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 | к/к | 1.26 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,0 | 2,3 | 17 | 102 | 0,35 | 252 7 | 11.13 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 2 г  Молоко сгущ 30 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  | к/к | 9,1 |
| Масло сливочное | 10 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 | 6,1 |
|  | *Итого:* | **475** | **10,83** | **13,36** | **49,03** | **363,8** | **6,56** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 50 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 33 2 | 1.2 |
| Свекла – 60 г  Лук репка – 10 г  Или чеснок – 0,4 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи с мясом и сметаной | 200 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 18,45 | 56 1 | 2.4 |
| Капуста – 60 г  Картофель – 40 г  Морковь – 5 г  Лук – 5 г  Томат – 2, г  Масло раст – 2 г  Сметана – 7 г  Мясо – 15 г \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов с мясом | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 | 304 2 | 7.9 |
| Мясо - 70 г  Масло раст – 5 г  Морковь – 10г  Лук -10 г  Томат – 3 г  Рис – 44 г  Масло слив – 2г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | - | 233 1 | 11.10 |
| Концентрат киселя – 24 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **480** | **24,42** | **25,22** | **87,64** | **662,34** | **25,11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  | к/к | 9.1 |
|  | *Итого:* | **210** | **8,22** | **8,4** | **37** | **256,8** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сырники запеченые с джемом | 150 | 19 | 17,5 | 30,75 | 367,5 | 0,88 | 233 7 | 6.12 |
| Творог – 110 г  Сахар – 6 г  Яйцо – 1/8 шт  Мука – 25 г  Масло раст – 5 г  Джем – 15г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из яблок и моркови | 50 | 0,55 | 0,6 | 4,82 | 51,8 | 3,75 | 26 3 | 1.23 |
| Яблоко – 30 г  Морковь – 30 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 1,17 | 248 1 | 11.7 |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко - 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **380** | **20,75** | **19,4** | **48,57** | **508,8** | **5,8** | 208 7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за I день:*** | | **1695** | ***65,29*** | ***66,45*** | ***240,47*** | ***1863,06*** | ***45,53*** |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **II день:**  вторник | Неделя : первая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 100 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 0,18 | 215 2 | 5.2 |
| Яйцо – 60 г  Молоко – 60 г  Масло слив – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 253 1 | 11.11 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 8 г  Молоко 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40/10/10 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Сыр – 10, г  Масло слив – 10 г  Хлеб пшеничн – 40 г | 10 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого* | **328** | **15,02** | **27,55** | **34,78** | **435,44** | **1,19** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 50 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 33 2 | 1.2 |
| Свекла – 60 г  Лук – 10 г  или чеснок – 0,4 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый с мясом, с гренками | 200/10 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 5,81 | 36 | 2,5 |
| Картофель – 60 г  Ггорох – 16 г  Лук – 10 г  Морковь – 10 г  Масло раст – 3 г  Гренки ( хлеб пшеничный) – 15 г  Мясо – 15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш | 70 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,97 | 252 1 | 7.2 |
| Мясо – 70 г  Масло раст – 4 г  Морковь – 10 г  Томат – 3 г  Мука – 3 г  Лук – 10г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Греча отварная | 130 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | - | 168 1 | 4.3 |
| Греча - 40 г  Масло слив – 5г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 2 | 11.8 |
| Фрукты сушеные – 15 г  Изюм -3г  Сахар – 6 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **660** | **16,83** | **23,36** | **89,35** | **697,92** | **25,47** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 251 1 | 6.4 |
|  | Вафли | 40 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - | к/к | 10.11 |
| Яблоко | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **200** | **8,04** | **6,3** | **27,66** | **199,7** | **0,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Булочка Ванильная | 80 | 6,02 | 5,36 | 27,70 | 213,0 | 0,12 | 454 2 | 10.13 |
| Мука – 50 г  Яйцо – 1/20 шт  Масло раст – 6 г  Дрожжи – 0,3 г  Сахар – 7 г  Ванилин – 0,025 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу из овощей с мясом | 150 | 3,24 | 5,39 | 31,45 | 221,3 | 11,06 | 137 2 | 3.6 |
| Картофель – 60 г  Морковь – 20 г  Капуста – 40 г  Лук – 20 г  Масло слив – 3 г  Сметана – 5 г  Мясо - 60 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1,0 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Чай сладкий | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 1 | 11.6 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **420** | **12,91** | **13,28** | **78,96** | **552,1** | **12,37** |  |  |
| ***Итого за II день:*** | | **1758** | **60,47** | **62,14** | **222,09** | **1712,3** | **60,05** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **III день:**  **среда** | Неделя : первая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 200 | 5,26 | 6,07 | 24,48 | 159,75 | 1,46 | 96 1 | 4.7 |
| Пшено – 25 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 248 1 | 11.6 |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/10/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | 3 5 | 10.3 |
| Сыр – 10, г  Масло слив – 10 г  Хлеб пшеничн – 40 г |  | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  |
|  | *Итого:* | **435** | **13,99** | **14,64** | **52,1** | **412** | **2,85** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 150 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка и свеклы | 50 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 6,6 |  | 1.13 |
| Зеленый горошек – 20 г  Свекла -40 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 8,25 | 38 1 | 2.6 |
| Макаронные изд – 8 г  Морковь – 5 г  Лук – 5 г  Масло раст – 3 г  Куры – 15 г  Картофель – 40 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлеты куриные | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 | 310 2 | 7.7 |
| Курица – 100 г  Яйцо – 1/8 шт  Молоко – 8 г  Масло раст – 2 г  Лук – 10г  Хлеб пшеничный – 8г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 140 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 200 1 | 3.4 |
| Капуста – 160 г  Масло слив – 3 г  Томат – 5 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Мука –3г  Сахар – 2 г  Сметана – 6г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 2 | 11.12 |
| Яблоки – 22 г  Сахар – 10 г  Кислота лимонная – 0,15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого :* | **660** | **19,66** | **26,88** | **70,63** | **619,3** | **16,76** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **210** | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из свежей капусты со свеклой | 50 | 0,55 | 2,6 | 3,5 | 38 | 13,9 | 21 3 | 1.16 |
| Капуста – 50 г  Свекла – 25 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 | 255 2 | 8.1 |
| Рыба – 70 г  Хлеб пшеничный – 10 г  Лук – 8 г  Яйцо – 1/8 шт  Молоко – 8 г  Масло раст– 2г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | 140 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 206 1 | 3.1 |
| Картофель – 160 г  Молоко – 50 г  Масло слив– 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 | 261 1 | 11.7 |
| Чай – 0,6г  Сахар – 10г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1,0 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | - | 1 2 | 10.1 |
| Итого: | | **470** | **18,04** | **15,14** | **53,62** | **421,8** | **33,87** |  |  |
| ***Итого за III день:*** | | **1915** | **53,7** | **70,49** | **222,09** | **1961,16** | **60,5** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IV день:  Четверг | Неделя : первая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

**0**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 | 88 2 | 4.10 |
| Манка – 20 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 | 248 1 | 11.7 |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/10/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | 3 7 | 10.3 |
| Сыр – 10 г  Масло слив – 10 г  Хлеб пшеничн – 40 г |  | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  |
|  | *Итого:* | **435** | **14,94** | **16,04** | **52,71** | **444,25** | **3,34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 150 | **0,4** | **0,4** | **33,87** | **142,7** | **4,0** | 3857 | 1.17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 50 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 22 4 | 1.20 |
| Капуста – 40 г  Яблоки – 16 г  Морковь – 10 г  Сахар – 1 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 200 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,28 | 27 1 | 2.12 |
| Свекла – 40 г  Капуста – 20 г  Картофель – 20 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Томат – 5 г  Масло раст – 2 г  Сахар – 1 г  Сметана – 7 г  Мясо – 15г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 150 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 | 291 2 | 7.16 |
| Мясо - 70 г  масло слив – 3 г  картофель – 170 г  лук – 10 г  морковь – 3г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,45 | 5,06 | 1,62 | 45 | 0,06 | 354 2 | 12.2 |
| Сметана – 10 г  Мука – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из груш | 180 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 | 376 2 | 11.12 |
| Груши – 22 г  Сахар – 10 г  Лимонная кислота – 0,15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **670** | **17,89** | **23,73** | **90,8** | **636,94** | **34,47** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **210** | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с изюмом | 50 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 | 25 3 | 1.19 |
| Морковь – 50 г  Изюм – 3 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожная с изюмом | 150 | 15,78 | 13,07 | 25,37 | 275,9 | 1,54 | 117 2 | 6.8 |
| Творог – 110 г  Изюм – 5 г  Молоко – 20 г  Сахар – 5 г  Яйцо – 4 г  Масло слив –3г  Манка -8г \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 1,65 | 1,37 | 3,23 | 47,07 | 0,13 | 354 2 | 12.4 |
| Молоко – 30 г  Мука – 3 г  Сахар – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 2,67 | 2,34 | 2,35 | 42,2 | 1,20 | 261 1 | 11.6а |
| Чай – 0,6г  Сахар – 10г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **410** | **20,7** | **20,28** | **35,77** | **417** | **17,97** |  |  |
| **Итого за IV день** | | **1875** | **61,99** | **65,39** | **238,91** | **1822,49** | **61,04** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| V день:  Пятница | Неделя : первая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

**0**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,35 | 8,51 | 27,13 | 187 | 1,95 | 93 1 | 4.8 |
| Геркулес – 20 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 253 1 | 11.11 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 8 г  Молоко 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого* | **428** | **12,09** | **18,03** | **60,05** | **429,44** | **3,18** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с морковью | 50 | 0,6 | 6 | 4,96 | 76,71 | 4,6 | 42 2 | 1.24 |
| Свекла – 35 г  Морковь – 35 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп харчо с курицей | 200 | 5,01 | 5,34 | 21,46 | 154 | 9,07 | 101 5 | 2.2 |
| Картофель – 60 г  Рис – 6 г  Морковь – 10 г  Лук - 10 г  Томат – 3 г  Чеснок – 1 г  Масло раст – 3 г  Курицы – 20 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета мясная | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | - | 161 1 | 7.1 |
| Мясо – 70 г  Хлеб пшеничный – 10 г  Молоко – 5 г  Масло раст – 2 г  Яйца 1/8 шт  Лук – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощное рагу | 130 | 5,08 | 4,1 | 14,5 | 122,4 | 21,69 | 84 7 | 3.10 |
| Картофель – 60 г  Морковь – 20 г  Капуста – 50 г  Лук – 20 г  Масло слив – 4 г  Сметана – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 2 | 11.12 |
| Яблоки – 22 г  Сахар – 10 г  Лимонная кислота – 0,15г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **690** | **25,27** | **24,9** | **97,69** | **725,71** | **37,08** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **210** | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Блины с джемом | 120/15 | 10,57 | 8,9 | 61,2 | 364,0 | 0,61 | 449 2 | 10.9 |
| Мука – 65 г  Яйцо – 1/8 шт  Молоко – 50 г  Дрожжи – 0,4 г  Сахар – 2 г  Масло раст – 6 г  Джем – 15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 2,67 | 2,34 | 2,35 | 42,2 | 1,20 | 263 1 | 11.4а |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 150 | 0,72 | 0,54 | 19,62 | 75,6 | 6,48 | 368 2 | 11.1 |
|  | *Итого :* | **465** | **13,24** | **11,24** | **83,17** | **481,8** | **1,81** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за V день:*** | | **1953** | ***59,61*** | ***59,18*** | ***285,26*** | ***1891,87*** | ***49,41*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***VI день:***  ***понедельник*** | Неделя : вторая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны отварные с сыром | | | 160 | 7,88 | 8,83 | 35,88 | 259 | 0,19 | 207 7 | 4.16 | |
| Макароны – 45 г  Масло слив –2г  Масло раст -2г  Сыр – 15 г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | 0,06 | 0,02 | 11,98 | 43 | 0,03 | 392 1 | 11.4 | |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 | |
| Масло сливочное | | | 10 | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  | |
|  | *Итого:* | | | **370** | **10,78** | **9,29** | **66,42** | **393,6** | **0,22** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | | | 50 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 332 | 1.2 | |
| Свекла – 60 г  Лук репка – 10 г  Или чеснок – 0,4 г  Масло раст – 2 г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Суп уха со сметаной | | | 200 | 8,6 | 8,4 | 14,3 | 167 | 9,11 | 41 1 | 2.8 | |
| Рыба – 40 г  Картофель – 50,г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Пшено ( рис ) -5 г  Сметана – 7 г  Масло раст – 2г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Тефтели мясные | | | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 | 174 1 | 7.4 | |
| Мясо – 70 г  Рис – 6 г  Лук – 10 г  Яйцо – 1/13 шт  Мука – 3 г  Масло раст – 2 г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Капуста тушеная | | | 140 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 200 1 | 3.4 | |
| Капуста – 160 г  Масло слив – 3 г  Томат – 5 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Мука – 3 г  Сахар – 2 г  Сметана – 6 г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Компот из сухофруктов | | | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 | 376 2 | 11.8а | |
| Сухофрукты – 15 г  Изюм 3г  Сахар – 6г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 | |
|  | *Итого:* | | | **680** | **24,97** | **27,54** | **74,83** | **647,96** | **16,06** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 | |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | | | 35 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 | |
|  | *Итого:* | | | **205** | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Ужин** | Салат с морковью и изюмом | | | 50 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 | 25 3 | 1.19 | |
| Морковь – 50 г  Изюм – 3 г  Масло раст – 2 г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Запеканка творожный с изюмом | | | 130 | 18,17 | 12,9 | 29,20 | 306 | 0,23 | 128 1 | 6.6 | |
| Творог – 110 г  Изюм – 5 г  Сахар – 5 г  Яйцо – 4  Масло слив – 3 г  Манка – 8 г  Молоко – 20 г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Какао с молоком | | | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 | 248 1 | 11.7 | |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | *Итого:* | | | **360** | **22,44** | **17,7** | **47,02** | **447,8** | **16,58** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| ***Итого за VI день:*** | | | | **1765** | ***67,15*** | ***59,47*** | ***232,21*** | ***1746,96*** | ***37,72*** |  |  | |
| VII день:  вторник | | Неделя : вторая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 | | | | | | | | |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 180 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | - | 168 2 | 4.13 |
| Греча – 30 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 253 1 | 11.11 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 8 г  Молоко 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/10/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | 3 5 | 10.3 |
| Сыр – 10 г  Масло слив – 10 г  Хлеб пшеничн – 40 г |  | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  |
|  | *Итого:* | **415** | **14,12** | **14,96** | **56,88** | **437,25** | **1,36** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 150 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 50 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 2,88 | 41 2 | 1.5 |
| Морковь – 60 г  Сахар – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи с мясом и сметаной | 200 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 18,45 | 56 | 2.4 |
| Капуста – 60 г  Картофель – 40 г  Морковь – 5 г  Лук – 5 г  Томат – 2, г  Масло раст – 2 г  Сметана – 7 г  Мясо – 15 г \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печень тушеная в сметане | 70 | 12,28 | 7,07 | 8,57 | 144,94 | 28,35 | 82 2 | 7.19 |
| Печень –70 г  Мука – 3 г  Лук – 5 г  Сметана – 5 г  Масло слив – 2 г  Морковь – 5г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 130 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | - | 317 2 | 4.1 |
| Макароны – 40 г  Масло слив – 2г  Масло раст -2г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из концентрата | 180 | - | - | 18 | 60 | - | 233 1 | 11.10 |
| Концентрат киселя – 24 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **680** | **24,1** | **16,01** | **88,84** | **587,32** | **38,35** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 251 1 | 6.4 |
|  | Вафли | 40 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | - | к/к | 9.3 |
|  | *Итого:* | **200** | **6,22** | **13,3** | **26,36** | **246,2** | **0,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин :** | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 20 2 | 1.6 |
| Капуста – 50 г  Морковь – 5 г  Сахар – 1 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба, запеченная в омлете | 70 | 11,11 | 3,82 | 2,24 | 82 | 0,26 | 249 2 | 8.2 |
| Рыба – 70 г  Яйцо – 1/2  Молоко – 20 г  Масло слив – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель отварной | 130 | 2,65 | 4,17 | 24,08 | 146 | 21,98 | 125 7 | 3.7 |
| Картофель – 150 г  Масло слив – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 11,98 | 43 | 0,03 | 392 1 | 11.4 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **470** | **17,5** | **12,09** | **62,27** | **415,04** | **41,74** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VII день:*** | | **1765** | ***62,66*** | ***56,9*** | ***253,97*** | ***1761,38*** | ***88,47*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VIII день:  Среда | Неделя : вторая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции,  г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 100 | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 | 215 2 | 5.2 |
| Яйцо – .60 г  Молоко – 60 г  Масло слив – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 1 | 11.6 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* | **328** | **15,02** | **17,55** | **35,82** | **435,44** | **1,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 20 2 | 1.6 |
| Капуста – 50 г  Морковь – 5 г  Сахар – 1 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,6 | 5,68 | 15,27 | 119,34 | 4,28 | 37 1 | 2.3 |
| Картофель – 50 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Куры – 15г  Масло раст – 3 г  Макаронные изд – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица тушеная в соусе | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 1,5 | 179 1 | 7.8 |
| Курица 70 г  Масло слив – 3 г  Лук – 10 г  Томат – 3 г  Мука – 3 г  Чеснок – 0,7 г  Сметана – 5 г  Морковь – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 130 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 | 5,95 | 191 1 | 4.4 |
| Рис – 40 г  Масло раст – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 | 376 1 | 11.8 |
| Сухофрукты – 15 г  Изюм -3г  Сахар – 6г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **680** | **19,66** | **26,17** | **86,07** | **641,1** | **31,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Вафли | 40 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - | к/к | 9.5 |
|  | *Итого:* | **200** | **8,04** | **7,56** | **27,3** | **213,9** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет | 180 | 2,76 | 11,1 | 16,8 | 189,6 | 20,4 | 45 2 | 1.4 |
| Картофель – 70 г  Свекла – 60 г  Морковь – 30 г  Огурцы соленые – 40 г  Лук – 10 г  Масло раст – 5 г  Зеленый горошек – 10г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сельдь малосоленая с луком | 50 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 | 24 1 | 1.15 |
| Сельдь – 70 г  Лук – 5 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 | 392 1 | 11.4 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
| **Итого:** |  | **470** | **8,06** | **20,37** | **47,58** | **474,2** | **22,59** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VIII день:*** | | **1808** | ***51,73*** | ***71,72*** | ***215*** | ***1835,96*** | ***63,65*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IX день:  Четверг | Неделя : вторая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 193 | 1,95 | 98 1 | 4.9 |
| Пшеничная крупа – 20 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 253 1 | 11.11 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом исыром | 40/10/10 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное – 10г | 10 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
| Хлеб пшеничный 40г | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр – 10 г | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **428** | **10,53** | **15,94** | **56,94** | **434,44** | **2,83** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 150 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 50 | 0,66 | 3,11 | 6,86 | 58,02 | 5,58 | 352 | 1.3 |
| Свекла – 50 г  Яблоки – 20 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с курицей | 200 | 2,34 | 2,82 | 16,71 | 101 | 12 | 77 2 | 2.16 |
| Картофель – 100 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Масло раст – 3 г  Курица 15г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 140 | 16,8 | 16,55 | 23,95 | 306 | 9,47 | 78 2 | 7.21 |
| Капуста – 160 г  Масло слив – 3 г  Томат – 5 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Мука – 3 г  Сахар – 2 г  Сметана – 6г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Куриная котлета | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица – 100 г  Яйцо – 1/8 шт  Молоко – 8 г  Масло раст – 2 г  Лук – 10г  Хлеб пшеничный – 8г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из концентрата | 180 | - | - | 18 | 60 | - | 233 1 | 11.10 |
| Концентрат киселя – 24 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **680** | **22,3** | **22,98** | **86,77** | **627** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 35 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  |  | **205** | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови | 50 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 2,88 | 41 2 | 1.5 |
| Морковь – 60 г  Сахар – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники запеченные | 150 | 21,89 | 16,03 | 22,6 | 321 | 0,28 | 230 2 | 6.9 |
| Творог – 110 г  Сахар – 6 г  Яйцо – 1/8 шт  Мука – 25 г  Масло раст – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,70 | 2,04 | 2,93 | 37,0 | 0 | 354 2 | 12.3 |
| Сметана – 10 г  Мука – 3 г  Сахар – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 1,75 | 1,3 | 1,84 | 24,35 | 1,19 | 261 1 | 11.6а |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **460** | **25,08** | **20,45** | **43,8** | **413,73** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого IX за день:*** | | **1923** | ***70*** | ***67,97*** | ***230,91*** | ***1794,02*** | ***46,31*** |  |  |

0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| X день:  Пятница | Неделя : вторая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая вязкая | | | 200 | | 6,2 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | 168 2 | 4.11 |
| Рис –20 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | | | 180 | | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,83 | 372 2 | 11.7 |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 10 | | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | | | **428** | | **9,15** | **14,86** | **58,25** | **395,44** | **4** |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 170 | | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | | | 50 | | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 4,48 | 53 1 | 1.1 |
| Свекла – 60 г  Масло раст – 2 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный. с мясом (курицей) | | | 200 | | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 139 | 11,2 | 39 1 | 2.1 |
| Картофель – 100 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Масло раст –2г  Мясо или куры – 20 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная с овощами | | | 70/20 | | 12,2 | 6,5 | 55,2 | 138,2 | 2,23 | 139 5 | 8.5 |
| Рыба – 100 г  Лук – 10 г  Морковь – 20 г  Масло раст-2г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель отварной | | | 130 | | 1,94 | 3,62 | 22,86 | 143,7 | 14,25 | 125 7 | 3.7 |
| Картофель – 150 г  Масло слив – 5 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | 180 | | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 | 376 1 | 11.8а |
| Сухофрукты – 15 г  Изюм -3г  Сахар – 6 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 50 | | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | | | **700** | | **24,57** | **20,52** | **142,72** | **684,5** | **33,88** |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | | | 180 | | 4,2 | 4,8 | 5,4 | 84 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Ватрушка (пирожок) с джемом | | | 60 | | 3,82 | 2,55 | 37,8 | 190 | 0,06 | 458 2 | 10.7 |
| Мука – 50 г  Сахар – 2 г  Масло раст – 3 г  Яйцо – 1/20 шт  Дрожжи – 0,3 г  Джем – 25 г  Молоко – 20г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | **220** | | **8,02** | **7,35** | **43,2** | **274** | **1,32** |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из кукурузы | | | 50 | | 4,88 | 7,24 | 28,51 | 198 | 1 | 11 7 | 1.14 |
| Кукуруза консервированная – 60 г  Масло раст – 2 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет | | | 100 | | 5,61 | 11,61 | 2,78 | 137,85 | 0,96 | 115 2 | 5.6 |
| Яйцо – 60 г  Молоко – 60 г  Масло слив – 3 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | | | 180 | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 1 | 11.6 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | | | **370** | | **15,98** | **21,62** | **61,16** | **504,45** | **3,15** |  |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за X день:*** | | | | **1878** | | ***58,67*** | ***64,42*** | ***323,56*** | ***1929,71*** | ***49,06*** |  |  |
|  | |  |  | |  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| XI день:  Понедельник | Неделя : третья | 3-7 лет | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная | 200 | 6,41 | 7,5 | 29,5 | 209,61 | - | 89 2 | 4.21 |
| Манка – 20 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 0,35 | 252 1 | 11.13 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 2 г  Молоко сгущенное - 30 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* | **428** | **11,3** | **16,91** | **65,06** | **463,05** | **0,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 33 2 | 1.2 |
| Капуста – 50 г  Морковь – 5 г  Сахар – 1 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной и мясом | 200 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,28 | 27 1 | 2.12 |
| Свекла – 40 г  Капуста – 20 г  Картофель – 20 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Томат – 5 г  Масло раст – 2 г  Сахар – 1 г  Сметана – 7 г  Мясо – 15г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели мясные | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 | 174 1 | 7.4 |
| Мясо 70 г  Рис – 6 г  Лук – 10 г  Яйцо – 1/13 шт  Масло раст – 3 г  Мука – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Греча отварная | 130 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | - | 186 1 | 4.3 |
| Греча – 40 г  Масло слив – 5г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 | 376 1 | 11.8а |
| Сухофрукты – 15 г  Изюм -3г  Сахар 6 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **680** | **17,56** | **22,92** | **76,79** | **634,99** | **31,34** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Гренка из пшеничного хлеба | 35 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 4 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **205** | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,64 | 0,1 | 5,17 | 24,24 | 3,75 | 233 7 | 1.10 |
| Морковь – 30 г  Яблоки – 30 г  Масло раст – 2г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники запеченные с джемом | 150 | 24,82 | 15,91 | 31,22 | 365,41 | 0,7 | 38 2 | 6.7 |
| Творог – 110 г  Сахар – 6 г  Яйцо – 1/8 шт  Мука – 25 г  Масло раст – 5 г  Джем – 15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 1 | 11.6 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **380** | **28,11** | **18,34** | **47,7** | **466,65** | **5,64** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XI день:*** | | **1843** | ***65,98*** | ***63,18*** | ***233,54*** | ***1817,61*** | ***45,44*** |  |  |

0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XII день:  Вторник | Неделя : третья | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша пшенная | 200 | 8,2 | 11,8 | 37,8 | 292 | **-** | 168 2 | 4.19 |
| Пшено – 25 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,83 | 372 2 | 11.7 |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/10/10 | 5,06 | 7,27 | 24,62 | 162,25 | 0,19 | 3 5 | 10.3 |
| Сыр – 10 г  Масло слив – 10 г  Хлеб пшеничн – 40 г |  | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  |
|  | *Итого:* | **435** | **15,91** | **21,4** | **73,73** | **531,25** | **1,38** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 150 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Огурец соленый | 60 | 0,57 | 0,1 | 2,41 | 12 | 15 | к/к | 1.25 |
|  | Суп гороховый с мясом , с гренками | 200/10 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 5,81 | 36 1 | 2.5 |
| Картофель – 60 г  Ггорох – 16 г  Лук – 10 г  Морковь – 10 г  Масло раст – 3 г  Гренки ( хлеб пшеничный) – 15 г  Мясо – 15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле из отварного мяса  Мясо – 80 г  Яйцо – 1/2 шт  Молоко – 40 г  Мука – 3 г  Масло раст для смазки противня -3г | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 | 320 2 | 7.22 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | 140 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 110,4 | 14,5 | 206 1 | 3.1 |
| Картофель – 160 г  Молоко – 50 г  Масло слив– 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 2 | 11.12 |
| Яблоки – 22 г  Сахар – 10 г  Лимонная кислота – 0,15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого :* | **700** | **21,31** | **22,9** | **82,34** | **623** | **37,16** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **210** | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Рагу из овощей с мясом | 150 | 2,4 | 17,36 | 18,26 | 242 | 11,06 | 137 2 | 3.6 |
| Картофель – 60 г  Морковь – 20 г  Капуста – 40 г  Лук – 20 г  Мясо – 60г  Масло слив – 3 г  Сметана – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с джемом | 60 | 5,3 | 4,75 | 29,5 | 183,3 | 0,26 | 261 1 | 10.6 |
|  | Мука – 50 г  Сахар – 2 г  Масло раст – 3 г  Яйцо – 1/20 шт  Дрожжи – 0,3 г  Джем – 25 г  Молоко – 20г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 1,2 | 1,3 | 3,4 | 47 | 0,99 | 417 5 | 11.6а |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **380** | **8,9** | **23,41** | **51,16** | **472,3** | **12,31** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XII день*** | | **1875** | ***54,9*** | ***73,19*** | ***252,97*** | ***1885,75*** | ***57,87*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIII день:  Среда | Неделя : третья | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 100 | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 | 215 2 | 5.2 |
| Яйцо – 60 г  Молоко – 60 г  Масло слив – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая производственная | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 | к/к | 1.26 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 248 1 | 11.11 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 8 г  Молоко 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 6 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 1 2 | 6.1 |
|  | *Итого* | **388** | **13,36** | **16,44** | **34,42** | **434,44** | **1,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 6,6 |  | 1.13 |
| Зеленый горошек консерв – 60 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник со сметаной и курицей | 200 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 12,35 | 34 1 | 2.7 |
| Свекла – 60 г  Картофель – 20 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Масло раст – 2 г  Сахар – 1 г  Томат – 2 г  Сметана – 7 г  Куры – 15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему с курицей | 180 | 7,3 | 5,3 | 14,66 | 227,3 | 8,1 | 153 1 | 7.13 |
| Куры – 50 г  Картофель – 170 г  Лук – 10 г  Масло слив – 3 г  Морковь – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из груш | 180 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 | 372 2 | 11.12 |
| Груша– 22 г  Сахар – 10 г  Лимонная кислота – 0,15г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **660** | **13,29** | **17,21** | **67,86** | **560,42** | **27,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Молоко | 160 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 251 1 | 6.4 |
|  | Печенье | 40 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - | б/н | 9.1 |
| Груша | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **195** | **7,32** | **7,2** | **28,86** | **258,8** | **0,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 20 2 | 1.6 |
| Капуста – 50 г  Морковь – 5 г  Сахар – 1 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная любительская | 70 | 10,95 | 3,7 | 8,69 | 112 | 3,02 | 256 6 | 8.9 |
| Рыба – 70 г  Морковь – 20 г  Лук – 10 г  Хлеб пшеничн – 6 г  Молоко – 8 г  Яйцо – 1/8 шт  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус томатный | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 | 228 2 | 12.1 |
| Мука – 3  Томат – 2 г  Лук – 3 г  Морковь – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 130 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | - | 315 2 | 4.2 |
| Рис – 40 г  Масло растительное – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 | 248 1 | 11.4 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **460** | **17,32** | **15,96** | **66,86** | **495,44** | **22,91** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XIII день:*** | | **1853** | ***52,24*** | ***56,88*** | ***220,86*** | ***1820,42*** | ***58,7*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIV день:  Четверг | Неделя : третья | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Ассорти» молочная | 200 | 6,41 | 7,73 | 29,71 | 212 | 1,92 | 171 2 | 4.19 |
| Пшено – 7 г  Рис – 8 г  Греча – 7 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 | 248 1 | 11.7 |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 145 | 0,19 | 3 5 | 10.3 |
| Сыр – 10 г  Масло слив – 10 г  Хлеб пшеничный – 40 г |  | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  |
|  | *Итого:* | **435** | **14,32** | **17,41** | **58,69** | **448** | **3,28** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 150 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Суп лапша с курицей | 200 | 9,04 | 7,34 | 13,94 | 159,6 | - | 86 2 | 2.17 |
| Куры – 20 г  Лук – 3 г  Морковь – 3 г  Масло раст – 3г  *Лапша*  Мука – 21 г  Яйцо – 1/20 шт  Молоко – 3г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное с котлетой мясной | 130 | 3,24 | 7,36 | 18,26 | 242 | 5,2 | 621 6 | 7.17 |
| Котлета мясная | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
| Мясо – 70 г  Хлеб пшеничный – 10 г  Молоко – 5 г  Масло раст – 2 г  Яйца 1/8 шт  Лук – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель – 60 г  Морковь – 20 г  Капуста – 50 г  Лук – 20 г  Масло слив – 4 г  Сметана – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 | 376 2 | 11.8а |
| сухофрукты – 15 г  изюм -3 г  сахар – 6г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **630** | **16,06** | **18,86** | **74,82** | **605,36** | **25,07** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 35 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **205** | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови | 50 | 0,74 | 0,05 | 16,96 | 31,38 | 2,88 | 41 2 | 1.5 |
| Морковь –60 г  Сахар – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога с яблоками | 130 | 20,46 | 18,09 | 22,11 | 333 | 2,07 | 240 2 | 6.10 |
| Творог – 110 г  Яблоки – 30 г  Сахар – 10 г  Яйцо – 7г  Масло слив – 3 г  Манка – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | - | 354 2 | 12.2 |
| Сметана – 10 г  Мука – 3 г  Сахар – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 2 | 11.6 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **410** | **24,55** | **22,51** | **53,31** | **478,38** | **6,14** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XIV день:*** | | **1840** | ***63,71*** | ***64,44*** | ***230,22*** | ***1797,94*** | ***47,75*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XV день:  Пятница | Неделя : третья | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,55 | 5,43 | 42,79 | 192 | - | 173 5 | 4.6 |
| Рис – 20 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 2 | 11.11 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 8 г  Молоко 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом исыром | 40/8/10 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное – 10 г | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
| Хлеб пшеничный – 40 г | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр – 10 г | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого* | **428** | **12,1** | **13,84** | **74,35** | **433,44** | **1,25** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 50 | 1,22 | 4,49 | 5,32 | 64,64 | 8,34 | 54 7 | 1.27 |
| Свекла – 60 г  Лук – 10 г  Томат – 2 г  Сахар – 1 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 33 1 | 2.10 |
| Картофель – 60 г  Рис – 6 г  Лук – 10  Морковь – 10 г  Куры или мясо – 20 г  Огурцы соленые – 40 г  Масло раст –3г  Сметана – 7 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлеты рыбные | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 | 255 2 | 8.1а |
| Рыба – 70 г  Хлеб пшеничн – 10 г  Лук – 8 г  Яйцо –1/8 шт  Молоко – 8 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощное рагу | 130 | 6,77 | 5,47 | 19,34 | 163,2 | 28,91 | 84 7 | 3.8 |
| Картофель – 60 г  Морковь – 20  Капуста – 50 г  Лук – 20 г  Масло слив – 4 г  Сметана – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из груш | 180 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 | 372 2 | 11.12 |
| Груши – 22 г  Сахар – 10 г  Кислота лимонная – 0,15 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **680** | **24,84** | **21** | **97,71** | **669,84** | **41,91** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир | 180 | 5,04 | 5,76 | 6,48 | 100,8 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Лепешка сметанная | 80 | 6,2 | 8,13 | 40,26 | 261,3 | - | 211 3 | 10.16 |
| Мука – 55 г  Масло раст – 6 г  Дрожжи – 0,5 г  Сахар – 6 г  Сметана – 10 г  Яйцо – 1,6 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого :* | **250** | **11,26** | **13,89** | **46,74** | **362,1** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из кукурузы | 50 | 4,88 | 7,24 | 28,51 | 198 | 1 | 11 7 | 1.14 |
| Кукуруза консервированная – 60 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель тушеный в сметане | 140 | 4,82 | 8,14 | 26,02 | 196 | 5,78 | 151 7 | 3.3 |
| Картофель – 160 г  Сметана – 10 г  Масло слив – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 | 248 1 | 11.4 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **410** | **9,7** | **21,42** | **57,74** | **425,62** | **4,83** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XV день:*** | | **1918** | ***58,85*** | ***7,22*** | ***294,77*** | ***1962,32*** | ***56,05*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVI день:  Понедельник | Неделя : четвертая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны отварные с яйцом | 180 | 8,11 | 8,23 | 27,4 | 215 | 0,45 | 208 7 | 4.17 |
| Макароны – 45 г  Масло слив – 2 г  Масло раст - 2  Яйцо – 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 0,35 | 252 1 | 11.13 |
| Коф напиток – 2,4 г  Молоко сгущенное – 30 г  Сахар – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 40/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный – 40 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло слив – 10 г |  | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  |
|  | *Итого:* | **408** | **12,41** | **14,89** | **59** | **425** | **0,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 4,48 | 53 1 | 1.1 |
| Свекла – 40 г  Горошек консерв – 20 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп рыбный | 200 | 7,04 | 3,24 | 15,28 | 114,57 | 16,31 | 45 7 | 2.19 |
| Картофель – 120 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Масло раст – 2 г  Рыба – 40 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Голубцы ленивые со сметаной | 180 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 20,03 | 151 1 | 7.12 |
| Мясо – 60 г  Лук – 10 г  Капуста – 160 г  Морковь – 10 г  Рис – 8 г  Масло раст – 3 г  Сметана -10 г  Масло слив – 3г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 2 | 11.8 |
| Сухофрукты – 15 г  Изюм -3 г  Сахар – 6 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **660** | **25,23** | **17,36** | **88,64** | **612,57** | **41,22** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Пряники | 40 | 2,6 | 3 | 28,8 | 152,6 | - | б/н | 9.4 |
|  | *Итого:* | **210** | **7,82** | **7,5** | **36** | **242,6** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из яблок и изюма | 50 | 0,55 | 0,05 | 6,96 | 51,8 | 2,88 | 263 | 1.23 |
| Яблоки – 55 г  Изюм – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожно-морковная | 130 | 17 | 15 | 22,8 | 300 | 2,13 | 240 2 | 6.11 |
| Творог –110г  Морковь – 30 г  Молоко – 25 г  Сахар – 7 г  Яйцо – 1/8 шт  Масло слив – 3 г  Манка – 10г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | - | 354 2 | 12.3 |
| Сметана – 10 г  Мука – 3 г  Сахар – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 1 | 1,3 | 1,04 | 42,24 | 1,2 | 248 1 | 11.7 |
| Какао – 1,2 г  Молоко – 130 г  Сахар – 8 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **400** | **22,09** | **18,82** | **52,29** | **522,64** | **6,21** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XVI день:*** | | **1828** | ***68,5*** | ***58,64*** | ***254,16*** | ***1874,13*** | ***56,29*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVII день:  Вторник | Неделя : четвертая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,35 | 8,51 | 27,13 | 187 | 1,95 | 93 1 | 4.8 |
| Геркулес – 20 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 261 2 | 11.11 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 145 | 0,19 | 3 5 | 10.3 |
| Сыр – 10 г  Масло слив – 10 г  Хлеб пшеничный – 40 г |  | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  |
|  | *Итого:* | **435** | **14,26** | **18,19** | **56,11** | **423** | **3,31** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 150 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 50 | 0,74 | 0,05 | 16,96 | 31,38 | 2,88 | 41 2 | 1.5 |
| Морковь – 60 г  Сахар – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с рисом | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,17 | 43 1 | 2.13 |
| Молоко – 150 г  Рис – 12 г  Сахар – 2 г  Масло слив – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи из печени | 70 | 15,5 | 7 | 5,3 | 161,6 | 10,4 | 321 2 | 7.18 |
| Печень – 70  Масло раст – 5 г  Лук – 10 г  Молоко –10 г  Масло слив – 5 г  Хлеб пшеничный – 10 г  Яйцо – 1/8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощное пюре | 130 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 322 2 | 3.2 |
| Картофель – 140 г  Морковь – 30 г  Молоко – 30 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из концентрата | 180 | 0 | 0 | 18 | 60 | - | 233 1 | 11.10 |
| Концентрат киселя – 24 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **680** | **26,82** | **18,93** | **83,26** | **617,6** | **30,12** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **210** | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин :** | Салат из свеклы с морковью | 50 | 0,6 | 6 | 4,96 | 76,71 | 4,6 | 42 2 | 1.24 |
| Свекла – 35 г  Морковь – 35 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыбные биточки | 70 | 11,2 | 10,1 | 28,5 | 237 | 1,34 | 151 1 | 8.11 |
| Рыба – 70 г  Хлеб бел – 10г  Лук – 8 г  Яйцо – 1/8  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофельное пюре | 140 |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель – 160 г  Молоко – 50 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 | 392 1 | 11.3 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **440** | **11,8** | **16,1** | **45,44** | **356,71** | **5,97** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XVII день:*** | | **1915** | ***61,66*** | ***58,7*** | ***230,55*** | ***1656,51*** | ***46,42*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVIII день:  Среда | Неделя : четвертая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | | | 100 | | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 | 215 2 | 5.2 |
| Яйцо – 60г  Молоко – 60 г  Масло слив – 3 | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | | | 180 | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 248 1 | 11.7 |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | | | 10 | | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* | | | **328** | | **15,02** | **17,55** | **35,78** | **435,44** | **1,04** |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 170 | | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежей капусты со свеклой | | | 50 | | 0,55 | 2,6 | 3,5 | 38 | 13,9 | 21 3 | 1.16 |
| Капуста – 50 г  Свекла – 25 г  Масло раст – 2 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп овощной с зел.горошком, сметаной | | | 200 | | 2,8 | 3,2 | 10,02 | 74,5 | 31,24 | 40 2 | 2.17 |
| Капуста – 40 г  Картофель – 40 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Горошек консерв – 15 г  Томат – 2 г  Масло раст – 2 г  Сметана – 7 г  Курица – 15г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица тушеная в томатном соусе | | | 70 | | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 1,5 | 179 1 | 7.8 |
| Курица – 70 г  Масло слив – 3 г  Лук – 10 г  Томат – 3 г  Мука - 3 г  Чеснок – 0,7 г  Сметана – 5 г  Морковь – 10 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | | | 130 | | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 | 5,95 | 315 2 | 4.4 |
| Рис – 40 г  Масло раст – 3 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из груш | | | 180 | | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 | 372 2 | 11.12 |
| Груши – 22 г  Сахар – 10 г  Кислота лимонная – 0,15 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 50 | | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | | | **680** | | **17,29** | **22,75** | **87,03** | **630,5** | **65,49** |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | | | 180 | | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
| Груша | | | 100 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | **210** | | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сельдь малосоленая | | | 50 | | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 | 24 1 | 1.15 |
| Сельдь – 70 г  Лук – 5 г  Масло раст – 2 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из картофеля и зелёным горошком, яйцом «Зимний» | | | 180 | | 9 | 10,4 | 14 | 232 | 55,6 | 25 3 | 1.17 |
| Картофель – 130 г  Морковь – 40 г  Горошек консерв – 20 г  Лук – 10 г  Яйцо вар – ½ шт  Масло раст – *5 г* | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | | | 180 | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 2 | 11.6 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | **450** | | **14,3** | **16,9** | **26,89** | **391** | **56,63** |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XVIII день:*** | | | | **1818** | | ***55,57*** | ***62,14*** | ***194*** | ***1716,14*** | ***75,88*** |  |  |
| XIX день:  Четверг | | Неделя : четвертая |  | | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 | | | | | | | |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша Дружба молочная | 200 | 6,44 | 4,08 | 33,38 | 193 | 1,95 | 98 1 | 4.9 |
| Пшено – 10 г  Рис – 13 г  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 253 1 | 11.12 |
| Коф. Напиток – 2,4 г  Сахар – 8 г  Молоко 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* | **428** | **12,18** | **13,6** | **66,3** | **435,44** | **3,18** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 150 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 50 | 1,88 | 3,8 | 2,85 | 53,12 | 3,28 | 35 2 | 1.3 |
| Свекла – 50 г  Яблоки –20 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бульон с яйцом , гренками | 200 | 5,47 | 2,55 | 12,93 | 75,9 | 0,47 | 35 6 | 2.20 |
| Яйцо – 1 шт  Курица –15 г  Лук – 5 г  Морковь – 5 г  Хлеб пшеничный – 20 г  Масло раст – 2г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тефтели куриные с рисом | 70 | 11,8 | 11,6 | 3,2 | 164 | - | 311 2 | 7.6 |
| Курица – 80 г  Рис – 6 г  Яйцо – 1/8 шт  Масло раст – 2 г  Лук – 10г  Мука – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 140 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 200 1 | 3.4 |
| Капуста – 160 г  Масло слив – 3 г  Томат – 5 г  Морковь – 10 г  Лук – 10 г  Сметана – 6г  Мука – 3 г  Сахар – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из концентрата | 180 | - | - | 18 | 60 | - | 233 1 | 11.10 |
| Концентрат киселя – 24 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **680** | **25,25** | **23,93** | **69,03** | **577,82** | **6,11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **210** | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови | 50 | 0,64 | 0,1 | 5,17 | 24,24 | 3,75 | 38 2 | 1.10 |
| Морковь – 60 г  Сахар – 2г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг из творога с яблоками | 140 | 17,0 | 15,0 | 22,8 | 300 | 2,13 | 377 2 | 6.13 |
| Творог –110 г  Яблоки – 30 г  Сахар – 10 г  Яйцо – 7г  Масло слив – 3 г  Манка – 5 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \* | Ссоус сметанный сладкий | 30 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | 0,019 | 3542 | 12.3 |
| Сметана – 10 г  Мука – 3 г  Сахар – 3 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 180 | 1,75 | 1,3 | 1,84 | 24,35 | 1,19 | 261 2 | 11.6а |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **410** | **20,09** | **18,44** | **32,74** | **385,59** | **7,09** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого XIX за день:*** | | **1728** | ***66,3*** | ***61,63*** | ***211,47*** | ***1738,05*** | ***39,21*** |  |  |

0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XX день:  Пятница | Неделя : четвертая | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 151 |

0

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 200 | 5,55 | 5,43 | 42,79 | 192 | - | 173 5 | 4.6 |
| Пшеничная - 20  Молоко – 150 г  Сахар – 3 г  Масло слив – 4 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 2 | 11.6 |
| Какао – 1,2 г  Сахар – 8 г  Молоко – 130 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40/10/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | - | 2 2 | 10.2 |
| Хлеб пшеничный – 40 г  Масло слив – 10г  Сыр – 10 г |  | 0,48 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |  |  |
|  | *Итого:* | **428** | **10,5** | **12,12** | **68,72** | **377** | **1,19** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 170 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 50 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 33 2 | 1.2 |
| Свекла – 60 г  Лук репка – 10 г  Или чеснок – 0,4 г  Масло раст – 2 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 332 | 2.10 |
| Картофель – 60 г  Рис – 6 г  Лук – 10  Морковь – 10 г  Куры или мясо – 20 г  Огурцы соленые – 40 г  Масло раст –3г  Сметана – 7 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыбные котлеты | 70 | 13,6 | 8,3 | 13,9 | 184,3 | - | 23 2 | 8.8 |
| Рыба – 70 г  Хлеб пшеничный – 10 г  Лук – 8 г  Яйцо – 1/8 шт  Молоко – 8 г  Масло раст– 2г |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус томатный \* | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука – 3  Томат – 2  Лук – 3  Морковь - 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 130 |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис – 40  Масло раст - 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 | 376 7 | 11.8а |
| Сухофрукты – 15 г  Изюм -3г  Сахар 6 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **700** | **25,93** | **21,47** | **78,1** | **593,96** | **14,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Молоко | 160 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 251 1 | 6.4 |
|  | Булочка ванильная | 60 | 4,9 | 6,09 | 34,14 | 210,7 | - | 4617 | 10.15 |
| Мука – 50 г  Яйцо – 1/20 шт  Масло раст – 6 г  Дрожжи – 0,3 г  Сахар – 7 г  Ванилин – 0,025 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **210** | **10,12** | **10,59** | **41,34** | **300,7** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Рагу овощное с мясом | 150 | 6 | 11 | 24,7 | 203 | 1,3 | 82 7 | 3.8 |
| Картофель - 60  Капуста – 40 г  Морковь – 20 г  Лук - 20  Масло слив – 3 г  Сметана – 5 г  Мясо – 60 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 248 1 | 11.7 |
| Чай – 0,6 г  Сахар – 10 г |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* | **380** | **9,55** | **15,45** | **41,99** | **331,05** | **2,49** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за XX день:** | | **1868** | ***57*** | ***59,63*** | ***248,38*** | ***1674,03*** | ***26,04*** |  |  |

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ

В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 20 ДНЕЙ

Питание детей 3 – 7 лет (12-часовой режим пребывания)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  дня | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1 | 65,29 | 66,45 | 240,47 | 1863,06 |
| 2 | 57,86 | 59,81 | 222,91 | 1682,3 |
| 3 | 53,7 | 70,49 | 2348,93 | 1961,16 |
| 4 | 61,99 | 65,39 | 238,91 | 1822,49 |
| 5 | 59,61 | 59,18 | 285,26 | 1891,87 |
| 6 | 63,15 | 59,47 | 232,21 | 1746,96 |
| 7 | 62,66 | 56,9 | 253,97 | 1761,38 |
| 8 | 51,73 | 71,72 | 215 | 1835,96 |
| 9 | 70 | 67,97 | 230,91 | 1794,02 |
| 10 | 58,67 | 64,42 | 323,56 | 1929,71 |
| 11 | 63,95 | 62,08 | 235,18 | 1835,29 |
| 12 | 52,14 | 70,28 | 242,97 | 1831,5 |
| 13 | 52,24 | 56,88 | 220,86 | 1820,42 |
| 14 | 62,26 | 63,41 | 231,91 | 1810,94 |
| 15 | 58,85 | 7,22 | 294,77 | 1962,32 |
| 16 | 68,5 | 58,64 | 254,16 | 1874,13 |
| 17 | 61,66 | 58,7 | 230,55 | 1756,51 |
| 18 | 55,57 | 62,14 | 194 | 1716,14 |
| 19 | 64,9 | 61,4 | 230,82 | 1738,05 |
| 20 | 57 | 59,63 | 248,38 | 1674,03 |
| Итого: | 1165,45 | 1209,81 | 5182,3 | 35722,6 |
| ***Среднее значение***  ***за период ( 20 дней)*** | ***58,2*** | ***60,49*** | ***259,1*** | ***1786,13*** |
| Норма  (среднее значение) | 54 | 60 | 261 | 1800 |
| Выполнение в % соотношении | 107 | 100,1 | 99,3 | 99,2 |
| Отклонения от нормы | + 7% | +0,1% | - 0,7% | -0,8% |

\* Согласно приложению №10 к СанПин 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения +/- 10%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Мясо, | **60,5** | 55 |
| печень |  | 25 |
| Куры. | **27** | 24 |
| Рыба, сельдь | **39** | 37 |
| Ряженка, молоко, кефир, йогурт. | **450** | 450 |
| Масло слив. | **21** | 21 |
| Творог . | **40** | 40 |
| Сметана . | **11** | 11 |
| Масло раст. | **11** | 11 |
| Сыр . | **6,4** | 6 |
| Яйцо. | **0,6** | 1 |
| Молоко сгущ |  |  |
| Картофель. | **187** | 140 |
| Капуста, морковь, лук, томат, кабачковая икра. | **325** | 220 |
| Фрукты свежие | **114** | 100 |
| Сухофрукты,изюм. | **11** | 11 |
| Сок | **100** | 100 |
| Хлеб | **50** | 50 |
| Батон, сушки | **80** | 80 |
| Крупы ,бобовые | **43** | 43 |
| Макаронные изделия | **12** | 12 |
| Мука | **29** | 29 |
| Кондитерские изд, печенье, пряники | **20** | 20 |
| Чай | **0,6** | 0,6 |
| Какао | **0,6** | 0,6 |
| Коф напиток | **1,2** | 1,2 |
| Сахар | **47** | 30 |
| Дрожжи | **0,5** | 0,5 |
| Соль | **6** | 5 |
| крахмал |  | 3 |