

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Понедельник
 Возрастная категория: от 1,5 до 3

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ
 "Детский сад №7"
 общеобразовательного вида
 В.Н.Пятакова
 08.01.2024

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 250мл							
Завтрак	1.Вермишель отварная с маслом и сахаром	90	3,69	5,48	23,03	163,81	49
	2.Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	3.Бутерброд с маслом сливочным.	45	1,58	3,24	9,81	83,87	3
	Итого за завтрак	285	5,34	8,73	39,94	276,68	104
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	130	0,75	0	15,15	44	604
	2.Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	
Итого за второй завтрак		150	3	2,94	40,47	169,1	
Обед	1.Салат из моркови с растительным маслом	50	0,49	0,038	4,64	20,92	41
	2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	3.Жаркое по - домашнему	155	15,29	3,92	13,6	150	276
	4.Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	5.Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
	Итого за обед		575	19,44	7,458	64,09	400,99
Полдник	1.Оладьи(90) со гущённым молоком(10)	100	9,96	10,29	54,5	372	449
	2.Кисломолочный напиток	120	4,35	3,75	6	75	401
Итого за полдник		220	14,31	14,04	60,5	447	
Итого за день		1230	42,09	33,168	205	1293,77	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Вторник
 Возрастная категория: от 1,5 до 3

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 250мл							
Завтрак	1.Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	246,6	237
	2.Соус молочный сладкий	50	0,77	1,8	5,3	40,6	351
	3.Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,93	89	397
	4.Бутерброд с маслом сливочным	45	1,58	3,24	9,81	83,87	3
Итого за завтрак		345	23,04	19,8	45,19	460,07	
Второй завтрак	1.Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	1.Салат из варёной свёклы с растительным маслом	50	0,65	2,74	3,77	42,26	33
	2.Суп картофельный с рисовой крупой	180	3,29	3,07	9,79	81	81,00
	3.Тефтели рыбные	60	16,27	4,67	3,87	123,9	104
	4.Капуста тушёная	120	3,13	5,56	14,38	120	132
	5.Компот из свежих плодов с лимоном	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	5.Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		600	25,8	16,7	69,65	536,36	
Полдник	1.Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	2.Сухари или сушка	40	3,44	4,44	26,68	162,4	611
Итого за полдник		220	6,09	6,77	37,99	239,4	
Итого за день		1265	55,33	43,67	162,63	1279,83	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Среда
 Возрастная категория: от 1,5 до 3

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 250мл							
							3
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	180	4,67	4,86	20,94	146	168
	2.Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,71	12,93	89	395
	3.Бутерброд с маслом и сыром	43	3,81	4,49	10,98	100,3	3
Итого за завтрак		373	11,63	12,06	44,85	335,3	
Второй завтрак	1.Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	12	398
Итого за второй завтрак		150	0,51	0,21	14,23	12	
Обед	1.Салат из свежих помидоров с луком	50	0,45	2,47	1,88	31,64	14
	2.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,04	2,93	5,09	35	67
	3.Гуляш из отварного мяса	100	15,42	12,41	3,96	189	277
	4.Макароны отварные	90	2,67	2,01	15,63	102	317
	5.Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	6.Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		610	22,15	20,37	64,77	526,21	
Полдник	1.Пирог открытый(50)с повидлом или джемом(15)	65	4,92	2,58	45,5	220,8	459
	2.Кисломолочный напиток	120	4,35	3,75	6	75	401
Итого за полдник		185	9,27	6,33	51,5	295,8	
Итого за день		1318	43,56	38,97	175,35	1169,31	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Четверг
 Возрастная категория: от 1,5 до 3

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день), 250мл							
Завтрак	1.Каша манная молочная	180	4,39	7,46	20,11	166	34
	2.Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	114
	3.Бутерброд с джемом или повидлом	43	2,03	3,21	11,34	127	2
Итого за завтрак		373	8,76	13,01	45,47	377,8	
Второй завтрак	1.Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	1.Сельдь с луком	25	2,71	2,69	0,53	36,9	83
	2.Хлеб ржаной или пшеничный	15	0,96	0,15	6,13	30,9	1
	3.Рассольник со сметаной	180	3,97	3,04	6,56	62	73
	4.Котлета рубленая из мяса птицы	50	9,5	11,65	5,67	173,2	42
	5.Рагу из овощей	120	2,05	4,35	12,34	108,2	137
	6.Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03	39
	7.Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	19,93	82,4	1
Итого за обед		555	24,64	25,38	64,02	508,73	
Полдник	1.Какао с молоком	180	4,65	4,65	19	155,9	22
	2.Вафли	20	0,84	1	23,2	106,2	602
Итого за полдник		200	5,49	5,65	42,2	262,1	
Итого за день		1228	39,29	44,44	161,49	1192,63	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Пятница
 Возрастная категория: от 1,5 до 3

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная(на весь день), 250мл							
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	180	4,99	8,24	16,98	162,33	29
	2.Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,71	12,93	89	395
	3.Бутерброд с маслом и сыром	43	2,81	4,49	10,98	100,3	3
Итого за завтрак		373	10,95	15,44	40,89	351,63	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	130	0,75	0	15,15	44	104
Итого за второй завтрак		130	0,75	0	15,15	44	
Обед	1.Салат из моркови с курагой	40	0,58	0,042	5,73	25,68	42
	2.Суп - лапша домашняя	180	2,03	3,11	4,04	74,39	66
	3.Рыба, запечённая в молочном соусе	100	14,94	3,8	3,5	106,8	229
	4.Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,62	92	321
	5.Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	6.Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		630	22,16	10,702	65,1	467,44	
Полдник	1.Запеканка рисовая с творогом	110	7,29	6,75	13,5	149	47
	2.Соус молочный сладкий	50	0,77	1,8	5,3	40,6	351
	3.Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	87,14	384
Итого за полдник		310	9,08	8,55	40,56	276,74	
Итого за день		1443	42,94	34,692	161,7	1139,81	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1296,8	44,642	38,988	173,234	1215,07


Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Понедельник**
 Возрастная категория: **от 1,5 до 3**

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ
 "Детский сад №7"
 общеразвивающего вида

В.Н.Пятакова

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Людмила Николаевна Пятакова
 01.09.2022



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 250мл							
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	2.Чай сладкий с лимоном	150	10	2,6	11	49,28	113
	3.Бутерброд с маслом сливочным.	45	1,58	3,24	9,81	83,87	3
Итого за завтрак		295	17,31	9,9	46,57	295,15	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	130	0,75	0	15,5	44	104
Итого за второй завтрак		130	0,75	0	15,5	44	
Обед	1.Салат из варёной свёклы с растительным маслом	50	0,65	2,74	3,77	42,26	134
	2.Рассольник со сметаной	180	3,97	3,04	6,56	62	73
	3.Плов с птицей или с отварным мясом	140	14,17	11,96	25,08	264	304
	4.Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	5.Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		560	21,36	18,29	73,62	536,83	
Полдник	1.Блины с повидлом	115	7,44	6,48	39,32	301	267
	2.Кисломолочный напиток	120	4,35	3,75	6	75	401
Итого за полдник		235	11,79	10,23	45,32	376	
Итого за день		1220	51,21	38,42	181,01	1251,98	

Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Вторник**
 Возрастная категория: **от 1,5 до 3**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 250мл							
Завтрак	1.Каша пшённная молочная	180	5,07	7,8	19,4	168,7	31
	2.Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,71	12,93	89	395
	3.Бутерброд с маслом сливочным	45	1,58	3,24	9,81	83,87	3
Итого за завтрак		375	9,8	13,75	42,14	341,57	
Второй завтрак	1.Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	1.Салат картофельный с солёными огурцами	50	0,77	2,37	4,91	44,45	79
	2.Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180	1,09	2,95	7,64	61,5	57,00
	3.Рыба, тушёная в томате с овощами	60	15,94	5,42	2,54	61	247
	4.Макароны отварные	90	2,67	2,01	15,63	102	317
	5.Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	6.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		570	23,04	13,3	68,93	437,52	
Полдник	1.Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	2.Сухари или сушка	40	3,44	4,44	26,68	162,4	611
Итого за полдник		220	6,09	6,77	37,99	239,4	
Итого за день		1265	39,33	34,22	158,86	1062,49	

Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Среда**
 Возрастная категория: **от 1,5 до 3**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 250мл							3
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,3	2,5	11,12	90	93
	2.Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,93	89	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	43	2,81	4,49	10,98	100,3	3
Итого за завтрак		373	9,26	9,7	35,03	279,3	
Второй завтрак	1.Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	12	398
Итого за второй завтрак		150	0,51	0,21	14,23	12	
Обед	1.Салат из моркови с курагой	40	0,28	0,042	5,73	25,68	42
	2.Суп картофельный	180	1,4	1,69	9,98	61	77
	3.Шницель рубленый из мяса	54	7,73	5,86	8	115	282
	4.Рагу из овощей	120	2,05	4,35	12,34	108,2	137
	5.Компот из свежих плодов с лимоном	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	6.Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		584	13,92	12,602	73,89	479,08	
Полдник	1.Маннй пуддинг с киселём	130	6,3	7,54	40,72	174	195
	2.Кисломолочный напиток	120	4,35	3,75	6	75	401
Итого за полдник		250	10,65	11,29	46,72	249	
Итого за день		1357	34,34	33,802	169,87	1019,38	

Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Четверг**
 Возрастная категория: **от 1,5 до 3**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 250мл							
Завтрак	1.Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	198	230
	2.Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	114
	3.Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,03	3,21	11,34	127	2
Итого за завтрак		300	21,5	20,72	43,07	409,8	
Второй завтрак	1.Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	1.Винегрет овощной(50), хлеб ржаной(15)	65	1,95	3,21	12,41	86,46	45/1
	2.Суп картофельный с бобовыми	180	3,29	3,07	9,79	81	81
	3.Гуляш из печени	100	15,42	12,41	3,96	189	279
	4.Картофельное пюре	120	2,04	3,2	13,62	92	321
	5.Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	6.Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		655	25,27	22,44	77,99	617,03	
Полдник	1.Кофейный напиток	180	3,6	3,6	18,69	119,7	45
	2.Хлеб пшеничный	40	1,56	0,36	13,29	64,2	1
Итого за полдник		220	5,16	3,96	31,98	183,9	
Итого за день		1275	52,33	47,52	162,84	1254,73	

Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Пятница**
 Возрастная категория: **от 1,5 до 3**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная(на весь день), 250мл							
Завтрак	1.Каша "Дружба" молочная	180	4,09	7,85	23,39	200,8	168
	2.Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,93	89	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	43	2,81	4,49	10,98	100,3	3
Итого за завтрак		373	10,05	15,05	47,3	390,1	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	130	0,75	0	15,15	44	104
Итого за второй завтрак		130	0,75	0	15,15	44	
Обед	1.Салат из свежих огурцов	50	0,3	2,43	0,95	26,91	12
	2.Суп картофельный с зелёным горошком на кур /б	180	1,4	1,69	9,98	61	77
	3.Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	255
	4.Капуста тушёная	120	3,13	5,56	14,38	120	132
	5.Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03	39
	6.Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		600	20,6	18,49	63,96	429,94	
Полдник	1.Булочка домашняя	50	3,9	3,06	26,93	151	479
	2.Кисломолочный напиток	120	4,35	3,75	6	75	401
Итого за полдник		170	8,25	6,81	32,93	226	
Итого за день		1273	39,65	40,35	159,34	1090,04	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1278	43,372	38,8624	166,384	1135,724