

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Понедельник
 Возрастная категория: от 3 до 7

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ
 "Детский сад № 2
 общеразвивающего вида
 В.Н.Пятакова
 09.01.2022

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							
Завтрак	1.Вермишель отварная с маслом и сахаром	100	4,9	7,11	28,29	179,76	49
	2.Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	3.Бутерброд с маслом сливочным.	55	2,34	5,76	12,53	119,1	3
Итого за завтрак		335	7,36	12,89	51,02	339,86	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	56	104
	2.Печенье.	40	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за второй завтрак		190	4,65	4,9	56	264,5	
Обед	1.Салат из моркови с растительным маслом.	60	0,74	0,05	6,96	31,38	41
	2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	3.Жаркое по - домашнему	190	17,62	5,43	15,96	207	276
	4.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	5.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		680	23,67	10,89	80,46	540,64	
Полдник	1.Оладьи(100) со сгущённым молоком(15)	115	12,2	10,29	70,7	421	449
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		265	17,42	14,79	77,9	511	
Итого за день		1470	53,1	43,47	265,38	1656	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Среда
 Возрастная категория: от 3 до 7

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							3
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	168
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	395
	3.Бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Итого за завтрак		435	16,44	15,81	61,19	453,05	
Второй завтрак	1.Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19	398
Итого за второй завтрак		180	0,61	0,25	18,67	19	
Обед	1.Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	14
	2.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	4,88	9,21	85	67
	3.Гуляш из отварного мяса	120	18,05	14,26	4,58	218	277
	4.Макароны отварные	100	4,5	3,57	21,44	148	317
	5.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		710	28,46	26,91	82,83	698,22	
Полдник	1.Пирог открытый(60)с повидлом или джемом(20)	80	5,9	3,1	54,6	264	459
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		230	11,12	7,6	61,8	354	
Итого за день		1555	56,63	50,57	224,49	1524,27	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Четверг
 Возрастная категория: от 3 до 7

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	2.Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
	3.Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,94	4,64	16,38	184	2
Итого за завтрак		435	11,92	17,81	61,88	518,44	
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	37	2,96	2,71	0,69	39,5	83
	2.Хлеб ржаной или пшеничный	20	1,28	0,2	8,17	41,2	1
	3.Рассольник со сметаной	200	6,12	4,06	8,93	97	73
	4.Котлета рубленая из мяса птицы	60	12,12	14,94	7,68	214,12	71
	5.Рагу из овощей	140	3,24	5,08	14,4	126,3	137
	6.Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	7.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		687	36,67	35,24	78,16	690,49	
Полдник	1.Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
	2.Вафли (или печенье или пряник).	40	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник		240	7,6	7,86	64	358,18	
Итого за день		1462	56,59	61,31	213,84	1611,11	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Пятница
 Возрастная категория: от 3 до 7

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), 300мл							
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	29
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	395
	3.Бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Итого за завтрак		435	16,93	20,33	60,39	492,05	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	56	104
Итого за второй завтрак		150	0,9	0	18,18	56	
Обед	1.Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,6	38,52	42
	2.Суп - лапша домашняя	200	2,26	3,46	9,49	82,66	66
	3.Рыба, запечёная в молочном соусе	120	17,04	4,56	4,2	128,16	229
	4.Пюре картофельное	140	3,06	4,8	20,43	138	321
	5.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		750	26,74	13,38	87,52	587,1	
Полдник	1.Запеканка рисовая с творогом	120	8,1	7,5	15,12	165,56	47
	2.Соус молочный сладкий	60	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	3.Кисель из плодово-ягодного концентрата.	180	1,36	0	29,02	116,19	384
Итого за полдник		360	10,43	9,75	50,76	332,5	
Итого за день		1695	55	43,46	216,85	1467,65	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1529,4	57,706	51,11	223,816	1569,824

Неделя: ВТОРАЯ
 День: Понедельник
 Возрастная категория: от 3 до 7

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ
 "Детский сад №7"
 общеразвивающего вида

В.Н.Пятакова



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	2.Чай сладкий с лимоном	180	12	3,1	14	59,28	113
	3.Бутерброд с маслом сливочным.	55	2,34	5,76	12,53	119,1	3
Итого за завтрак		385	22,93	14,95	65,17	421,38	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	56	104
Итого за второй завтрак		150	0,9	0	18,18	56	
Обед	1.Салат из варёной свёклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	134
	2.Рассольник со сметаной	200	6,12	4,06	8,93	97	73
	3.Плов с птицей или с отварным мясом.	170	19,33	16,19	33,99	359	304
	4.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	5.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		660	29,81	24,4	92,74	712,1	
Полдник	1.Блины с повидлом	120	9,44	8,48	58,32	347	267
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		270	14,66	12,98	65,52	437	
Итого за день		1465	68,3	52,33	241,61	1626,48	

Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Вторник**
 Возрастная категория: **от 3 до 7**

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), 300мл							
Завтрак	1.Каша пшённая молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	3,95
	3.Бутерброд с маслом сливочным	55	2,34	5,76	12,53	119,1	3
Итого за завтрак		435	12,88	19,42	53,92	450,8	
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.Салат картофельный с солёными огурцами	60	1,03	3,16	6,54	59,26	79
	2.Борщ с капустой и картофелем, со сметаной на кур/б	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57,00
	3.Рыба, тушёная в томате с овощами	70	17,04	7,56	3,69	70	247
	4.Макароны отварные	100	4,5	3,57	21,44	148	317
	5.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		660	27,88	19,7	89,21	579,52	
Полдник	1.Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	2.Сухари или сушка	50	4,3	5,55	33,35	203	611
Итого за полдник		250	6,97	7,89	47,66	292	
Итого за день		1445	48,13	47,41	200,59	1366,32	

Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Среда**
 Возрастная категория: **от 3 до 7**

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), 300мл							3
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,94	5,2	18,83	144	93
	2.Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Итого за завтрак		435	15,17	15,73	52,12	413,05	
Второй завтрак	1.Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19	398
Итого за второй завтрак		180	0,61	0,25	18,67	19	
Обед	1.Салат из моркови с курагой.	60	0,88	0,06	8,6	38,52	42
	2.Суп картофельный с крупой.	200	2,34	2,82	16,71	101	77
	3.Шницель рубленный из мяса.	60	9,31	7,06	9,64	139	282
	4.Рагу из овощей	140	3,24	5,08	14,4	126,3	137
	5.Компот из свежих плодов с лимоном	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		690	19,12	15,67	93,66	605,42	
Полдник	1.Маннй пуддинг с киселём	160	8,02	9,93	51,02	226	195
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		310	13,24	14,43	58,22	316	
Итого за день		1615	48,14	47,96	252,67	1353,47	

Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Четверг**
 Возрастная категория: **от 3 до 7**

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), 300мл							
Завтрак	1.Вареники ленивые	100	21,89	16,03	22,6	238	230
	2.Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
	3.Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	2
Итого за завтрак		345	27,95	23,89	57,68	535,06	
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(60), хлеб ржаной(20)	80	2,41	3,95	15,28	106,46	45/1
	2.Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05	108	81
	3.Гуляш из печени.	120	18,05	14,26	4,58	218	279
	4.Картофельное пюре	140	3,06	4,8	20,43	138	321
	5.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	34,37	96,76	40
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		770	31,41	27,73	108,14	770,22	
Полдник	1.Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	2.Хлеб пшеничный.	50	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Итого за полдник		250	6,93	5,13	38,84	228,26	
Итого за день		1465	66,69	57,15	214,46	1577,54	

Неделя: **ВТОРАЯ**
 День: **Пятница**
 Возрастная категория: **от 3 до 7**

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), 300мл							
Завтрак	1.Каша "Дружба" молочная	200	6,32	10,18	29,27	223,16	168
	2.Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Итого за завтрак		435	16,55	20,71	62,56	492,21	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	56	104
Итого за второй завтрак		150	0,9	0	18,18	56	
Обед	1.Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	12
	2.Суп картофельный с зелёным горошком на кур/б.	200	2,34	2,82	16,71	101	77
	3.Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	255
	4.Капуста тушёная	140	3,98	7,42	18,98	158	132
	5.Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		700	27,81	25,4	82,19	568,75	
Полдник	1.Булочка домашняя	60	6,24	4,79	43,08	221	479
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		210	11,46	9,29	50,28	311	
Итого за день		1495	56,72	55,4	213,21	1427,96	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1497	57,596	52,05	224,508	1470,354