

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №6 "Светлячок"
 Морозова А.В.
 "01" марта 2021 года



Сезон : IЗима-Весна

День: 1-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

затрак

	Каша пшеничная рассыпчатая	160	5,44	5,23	32,3	298,1	258
	Чай с сахаром	180	0	0	4,99	20	505
	Яйца варёные	40	5	4,6	0,28	64	310
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	86	107
	итого	400	7,02	9,46	47,32	468,10	

2й Завтрак

	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	
	итого	100	0,4	0	11,3	47	

Обед

	Овощи отварные	50	0,6	0,05	4,32	20,16	434
	Свекльник	200	2,58	5,27	16,6	124,75	145
	Рыба, запеченная с морковью	130	21,16	10,75	5,84	211,49	253
	Картофельное пюре	90	2,38	3,9	15,66	110	441
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,11	0,018	11,5	71,3	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	итого	727	31,68	20,68	90,36	714,30	

ПОЛДНИК							
	Пирожки, печеные из слобного теста с фаршем	80	12,82	12,5	35	306,1	557
	Кондитерские изделия	15	1,17	2,03	7,22	65,7	
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	116	529
	итого	275	19,59	19,53	51,62	487,8	
	итого за день		58,7	49,7	200,6	1717,2	

День: 2-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		

Завтрак

	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	4,5	7,75	17,22	155,4	281
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	16,1	109,5	514
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	5	8,58	10	139,45	105
	итого	425	12,3	18,83	43,32	404,35	

2й Завтрак

	Сок фруктовый	180	0	0	13,01	68,4	
	итого	180	0	0	13,01	68,4	

Обед

	Овощи соленые	50	0,51	0,05	2,11	9,12	
	Суп крестьянский с крупой	200	2,54	3,97	19,84	145,14	169
	Жаркое по-домашнему	180	10,34	14,3	19,58	258,7	379
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	14,4	58,2	212
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	

	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	итого	687	18,42	19,19	92,37	647,76	
Полдник							
	Плов вегетарианский с сухофруктами	85	2,12	4,66	34,78	200,3	287
	Кисломолочный продукт	180	4,5	4,9	6,17	151,2	
	Кондитерские изделия	24	1,87	3,24	11,54	105,12	
	итого	289	8,49	12,8	52,49	456,62	
	Итого за день		39,21	50,82	201,19	1577,13	

День: 3-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	7	20,22	160,5	180
	Какао с молоком	180	3,92	3,88	16,26	116,24	508
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	37	1,63	4,23	17,83	115,45	110
	итого	417	9,95	15,11	54,31	392,19	

2й Завтрак

	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	
	итого	100	0,4	0	11,3	47	

Обед

	Овощи соленые	50	0,51	0,05	2,11	9,12	
	Щи из свежей капусты	200	16,09	5,68	14,67	128,6	154
	Плов из отварной птицы	180	17,92	22,05	33,87	417	416
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,11	0,018	11,5	71,3	522

	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	итого	687	39,48	28,49	98,59	802,62	

Полдник

	Пудинг творожный запеченный	110	23,1	17,5	32,3	383,3	329
	Кисломолочный продукт	180	4,5	4,9	6,17	151,2	
	итого	290	27,6	22,4	38,47	534,5	
	Итого за день		77,43	66,00	202,67	1776,31	

День: 4-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Суп молочный с крупой	200	4,73	7,33	19,1	160,3	179
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,2	16,1	109,5	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	107
	итого	405	9,11	14,76	45,23	355,25	

2й Завтрак

	Сок фруктовый	180	0	0	13,01	68,4	
	итого	180	0	0	13,01	68,4	

Обед

	Овощи отварные	50	0,6	0,05	4,32	20,16	434
	Суп-пюре из разных овощей	200	5,04	5,68	28,23	186,66	176
	Мясо, тушенное с капустой	160	10,82	10,06	9,06	169	376
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	14,4	58,2	212
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	итого	667	18,45	16,34	73,01	515,42	

Полдник

	Яйца вареные	40	5	4,6	0,28	64	310
	икра кабачковая (пром произв)	40	0,8	3,6	3,4	48,8	

	Чай с сахаром	180	0	0	4,99	20	505
	Кондитерские изделия	45	2,43	2,3	33,3	263,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,96	52,4	
	итого	325	9,75	10,66	51,93	448,5	
	Итого за день		37,31	41,76	183,18	1387,57	

День: 5-й

Неделя: первая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Каша манная молочная жидкая	200	4,1	7	19,9	152,61	277
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	107
	Чай с молоком	180	2,8	3,2	14,68	95,9	507
	итого	405	8,48	14,43	44,61	333,96	

2й Завтрак

	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	
	итого	100	0,4	0	11,3	47	

Обед

	Овощи соленные	50	0,51	0,05	2,11	9,12	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	10,62	9,2	17,1	200	164
	Тефтели из мяса с рисом ("ёжики")	80	12,78	13,4	8,26	204,8	400
	Рагу из овощей	130	3,61	3,3	17,34	113	211
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,11	0,018	11,5	71,3	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	итого	717	32,48	26,66	92,75	774,82	

Полдник

	Макаронные изделия отварные	80	3,16	3,96	20,98	134,15	432
	Печень, тушенная в соусе	70	5,96	5,36	4,44	97,6	411

	Кисломолочный продукт	180	4,5	4,9	6,17	151,2	
	итого	330	13,62	14,2	31,6	382,95	
	Итого за день		54,98	55,31	180,25	1538,73	

День: 6-й

Неделя: вторая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Суп молочный с крупой	200	4,73	7,33	19,1	160,3	179
	Чай с молоком	180	2,8	2,5	14,68	95,9	507
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	107
	итого	405	9,11	14,06	43,81	341,65	

2й Завтрак

	Сок фруктовый	180	0	0	13,01	68,4	
	итого	180	0	0	13,01	68,4	

Обед

	Овощи соленые	50	0,51	0,05	2,11	9,12	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6	1,8	20,9	136,9	158
	Голубцы ленивые	180	15,85	13,76	19,92	266,32	382
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	14,4	58,2	212
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	итого	687	27,39	16,48	93,77	647,14	

Полдник

	Пирожки, печенье из сдобного теста с повидлом	80	6,2	6,2	61,03	320,62	556
	Кисломолочный продукт	180	4,5	4,9	6,17	151,2	
	итого	260	10,7	11,1	67,2	471,82	
	Итого за день		47,2	41,64	217,79	1529,01	

День: 7-й

Неделя: вторая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,14	7,5	23,1	179,57	282
	Чай с молоком	180	2,8	2,5	14,68	95,9	507
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,96	52,4	
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,35	0	54	
	Итого	415	12,91	14,51	47,74	381,87	

2йЗавтрак

	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	
	итого	100	0,4	0	11,3	47	

Обед

	Овощи отварные	50	0,6	0,05	4,32	20,16	434
	Уха рыбацкая	200	30,72	7,33	11,12	166,17	166
	Гуляш из свинины	70	8,14	11,53	2,11	148,3	378
	Картофельное пюре	90	2,38	3,9	15,66	110	441
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,11	0,018	11,5	71,3	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	итого	667	46,8	23,518	81,15	692,53	

Полдник

	Яйца варенные	40	5	4,6	0,28	64	310
	Макаронные изделия отварные	80	3,16	3,96	20,98	134,15	432
	Кондитерские изделия	24	1,87	3,24	11,54	105,12	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	16,1	109,5	512
	итого		12,83	14,3	48,9	412,77	
	Итого за день		72,94	52,33	189,09	1534,17	

День8-й**Неделя: вторая****Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет****Завтрак**

	Каша "Дружба"	200	4,4	6,82	19,8	160,6	275
--	---------------	-----	-----	------	------	-------	-----

	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,2	16,1	109,5	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	107
	итого	405	8,78	14,25	45,93	355,55	

2йЗавтрак

	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	
	итого	100	0,40	0	11,30	47,00	

Обед

	Овощи соленые	50	0,51	0,05	2,11	9,12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	1,64	21,8	123,7	161
	Котлеты, биточки, пницели	80	13,76	20,75	11,41	311,2	422
	Рагу из овощей	150	3,2	3,38	20,1	123,32	210
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,11	0,018	11,5	71,3	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	итого	737	25,43	26,528	103,36	815,24	

полдник

	Запеканка из творога	110	21,19	17,7	17,32	326,4	323
	Кисломолочный продукт	180	4,5	4,9	6,17	151,2	
	итого	290	25,69	22,6	23,49	477,6	
	Итого за день		60,30	63,38	184,08	1695,39	

День:9-й

Неделя: вторая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Суп молочный с крупой	200	4,73	7,33	19,1	160,3	179
	Какао с молоком	180	2,92	3,88	16,26	104,6	508

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,96	52,4	
	Сыр твердый порциями	15	2,68	4,28	0	53	
	итого	415	11,85	15,65	45,32	370,3	
	2-й Завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	
	итого	100	0,4	0	11,3	47	

обед

	Овощи соленые	50	0,51	0,05	2,11	9,12	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,51	5,71	18,1	145,6	142
	Печень, тушенная в соусе	110	8,79	9,25	2,65	160	411
	Каша перловая рассыпчатая	90	3,4	3,99	23,35	145,1	257
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,11	0,018	11,5	71,3	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	итого	707	20,17	19,708	94,15	707,72	

полдник

	Ватрушка с творожным фаршем	80	6,2	6,4	45	263,62	555
	Кисломолочный продукт	180	4,5	4,9	6,17	151,2	
	итого	260	10,7	11,3	51,17	414,82	
	Итого за день		43,12	46,66	201,94	1539,84	

День: 10-й

Неделя: вторая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Омлет с зеленым горошком	110	11,18	12,1	6,66	186,2	312
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	107
	Чай с сахаром	180	0	0	4,99	20	505

	итого	315	12,76	16,33	21,68	291,65	
--	-------	-----	-------	-------	-------	--------	--

2йЗавтрак

	Сок фруктовый	180	0	0	13,01	68,4	
	итого	180	0	0	13,01	68,4	

Обед

	Овощи отварные	50	0,6	0,05	4,32	20,16	434
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,46	12,31	10,53	220,3	163
	Сельдь с луком	70	9,31	7,1	0,73	108,3	364
	Картофельное пюре	90	2,38	3,9	15,66	110	441
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	14,4	58,2	212
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	итого	667	29,78	24,23	82,08	693,56	

Полдник

	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,31	6,2	46,28	266,58	555
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	116	529
	итого	260	10,91	11,2	55,68	382,58	
	Итого за день		53,45	51,76	172,45	1436,19	
	Итого за 10 дней		544,63	519,32	1933,24	15731,54	
	В среднем за 1 день		54,4	51,9	193,3	1573,2	