

1 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: **осень-зима**
 Возрастная категория: **1,5-3 года**

Утверждаю
 заведующая Н.В.

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
01 день						
завтрак						
165	каша гречневая рассыпчатая	140,00	4,10	4,27	21,48	128,48
1	бутерброд с маслом сливочным	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сливочное	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
393	чай с лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00
второй завтрак						
	сок (фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46,00
итого завтрак						
		423,00	8,16	11,41	48,68	370,43
обед						
33	салат из свеклы	40,00	0,50	1,78	3,07	30,67
80	суп картофельный с рисовой крупой	150,00	1,18	1,63	8,74	54,50
	сметана	9,00	0,29	1,65	0,40	17,60
277	гуляш из отварного мяса	84,00	12,23	9,84	3,14	150,00
205	макароны отварные	130,00	6,38	7,96	35,97	241,00
376	компот из сухофруктов	150,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	35,00	2,64		13,36	69,60
итого обед						
		598,00	23,66	22,86	92,28	676,37
полдник						
237	запеканка из творога	90,00	17,54	19,80	37,86	248,00
	соус фруктовый	15,00	1,00	1,70	11,20	64,00
397	какао с молоком	150,00	3,67	3,15	2,72	112,56
213	яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
итого полдник						
		295,00	27,29	29,25	52,06	487,56
итого за день						
		1316,00	59,11	63,52	193,02	1534,36

1 День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: **осень-зима**
 Возрастная категория: **3-7 лет**

Утверждаю
 заведующая Н.В.

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	01 день					
	завтрак					
165	каша гречневая рассыпчатая	160,00	4,67	4,86	24,43	146,00
1	бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
393	чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	44,00
	второй завтрак					
	сок (фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46,00
	<i>итого завтрак</i>	508,00	10,37	15,19	59,35	476,00
	обед					
20	салат из свеклы	50,00	0,42	1,51	2,55	26,06
80	суп картофельный с рисовой крупой	250,00	1,97	2,73	14,58	90,75
	сметана	11,00	0,23	1,35	0,32	14,40
277	гуляш из отварного мяса	95,00	12,23	9,84	3,14	150,00
205	макароны отварные	150,00	4,90	6,12	27,66	185,38
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	796,00	22,83	21,55	89,21	649,19
	полдник					
237	запеканка из творога	100,00	13,38	15,74	29,90	223,14
	соус фруктовый	20,00	1,50	2,55	16,80	96,00
397	какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	122,30
213	яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
	<i>итого полдник</i>	360,00	23,63	26,08	62,80	504,44
	<i>итого за день</i>	1664,00	56,83	62,82	211,36	1629,63

2 **День: вторник**
Неделя: третья
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1,5-3 года

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	02 день					
	завтрак					
168	каша пшеничная молочная	150,00	4,27	4,86	24,43	159,00
395	кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00
1	бутерброд с маслом сливочным	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сливочное	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	433,00	10,10	13,89	58,06	435,95
	обед					
41	салат из квашеной капусты с луком	35,00	0,17	1,07	0,23	12,70
59	борщ вегетарианский	150,00	1,03	2,92	7,32	60,21
	сметана	9,00	0,23	1,35	0,32	14,40
287	тефтели мясные соус сметанный с томатом	70/15	49,09	5,22	6,11	190,00
321	картофельное пюре	130,00	2,65	4,15	17,66	118,80
376	компот из сухофруктов	150,00	0,33		20,70	85,60
1	хлеб ржаной	35,00	2,30		11,70	61,20
	<i>итого обед</i>	509,00	55,80	14,71	64,04	722,91
	полдник					
249	рыба запеченная в омлете	60,00	9,04	2,35	1,48	186,00
398	напиток из плодов шиповника	150,00	0,51		0,21	61,00
1	хлеб пшеничный	20,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	кондитерское изд.(печенье, пряник, вафля)	30,00	1,48	1,96	14,80	83,16
	<i>итого полдник</i>	260,00	13,48	11,86	31,11	466,16
	<i>итого за день</i>	1202,00	79,38	40,46	153,21	1625,02

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: **осень-зима**
 Возрастная категория: **3-7 лет**

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец		выход	белки	жиры	глеводи	энергети ческая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	02 день					
	завтрак					
168	каша пшеничная молочная	200,00	5,67	5,28	32,55	200,00
395	кофейный напиток с молоком	200,00	2,92	2,50	13,28	87,50
1	бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	548,00	13,67	17,99	73,45	547,50
	обед					
41	салат из квашеной капусты с луком	40,00	1,68	4,09	13,27	220,00
59	борщ вегератианский	250,00	1,73	4,88	12,20	100,36
	сметана	11,00	0,29	1,65	0,40	17,60
287	тефтели мясные соус сметанный с томатом	80/20	54,93	5,75	6,73	224,00
321	картофельное пюре	150,00	3,08	4,80	20,60	138,63
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	691,00	64,79	21,17	94,16	883,19
	полдник					
249	рыба запеченная в омлете	80,00	10,64	2,77	1,75	230,00
398	напиток из плодов шиповника	200,00	0,06		18,67	79,00
1	хлеб пшеничный	20,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	кондитерское изд.(печенье, пряник, вафля)	30,00	1,48	1,96	14,80	83,16
	<i>итого полдник</i>	250,00	3,99	9,51	48,09	298,16
	итого за день	1489,00	82,45	48,67	215,70	1728,85

3 **День: среда**
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1,5-3
года

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	витамины	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	17	18
	3 день						
	завтрак						
185	каша геркулесовая	150,00	2,81	1,41	17,90		96,00
397	какао с молоком	150,00	3,67	3,15	2,72	1,200	112,56
1	бутерброд с маслом сливочным	26,00	1,65	5,17	10,00		93,15
	хлеб пшеничный	20,00					
	масло сливочное	6,00					
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		0,049	23,80
	второй завтрак						
	сок (фрукт)	100,00	0,50	0,10	10,10		46,00
	<i>итого завтрак</i>	433,00	10,47	11,69	40,72	1,249	371,51
	обед						
						2,390	
41	салат из моркови	25,00	0,19	1,77	2,24	1,425	13,81
82	суп картофельный с вермишелью	150,00	2,67	2,80	17,08	8,210	104,40
282	котлета из говядины запеченная	65,00	44,50	8,70	7,82	0,200	153,63
132	капуста тушеная	150,00	2,84	5,33	5,12	23,570	113,70
376	компот из сухофруктов	150,00	0,33		20,70	0,300	85,60
1	хлеб ржаной	35,00	2,30		11,70		61,20
	<i>итого обед</i>	575,00	52,83	18,60	64,66	33,71	732,34
	полдник						
236	пудинг творожный с рисом	75,00	24,00	28,33	53,82	0,324	351,48
300	молоко сгущенное	25,00	0,03	0,00	3,17	0,120	13,14
393	чай с лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	<i>итого полдник</i>	250,00	24,10	28,35	64,09	1,86	393,62
	итого за день	1258,00	87,40	58,64	169,47	36,82	1497,47

3 **День: среда**
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7
лет

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	витамины	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	17	18
	3 день						
	завтрак						
185	каша геркулесовая	200,00	3,75	1,89	23,91		128,00
397	какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	1,430	122,30
1	бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,45	7,55	14,62		136,00
	хлеб пшеничный	30,00					
	масло сливочное	8,00					
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		0,070	34,00
	второй завтрак						
	сок (фрукт)	100,00	0,50	0,10	10,10		46,00
	<i>итого завтрак</i>	548,00	13,00	15,39	64,45	1,500	466,30
	обед						
						3,100	
11	салат из моркови	35,00	0,26	2,37	2,99	1,900	18,42
82	суп картофельный с вермишелью	250,00	1,61	1,70	10,29	4,950	62,91
282	котлета из говядины запеченная	75,00	49,25	9,67	8,61	0,230	169,00
132	капуста тушеная	200,00	3,16	5,93	5,69	26,190	126,40
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	0,400	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36		69,60
	<i>итого обед</i>	1050,00	59,04	23,76	81,81	39,69	779,33
	полдник						
236	пудинг творожный с рисом	100,00	26,64	31,44	53,8259,74	0,358	389,61
300	молоко сгущенное	30,00	0,03	0,00	3,17	0,120	13,14
393	чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	3,10	44,00
	<i>итого полдник</i>	330,00	26,79	31,46	13,37	3,58	446,75
	<i>итого за день</i>	1928,00	98,83	70,61	159,63	44,77	1692,38

4 **День: четверг**
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1,5-3 года

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
4 день						
завтрак						
185	каша рисовая молочная	150,00	1,64	3,82	16,90	109,00
395	кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00
1	бутерброд с маслом сливочным	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сливочное	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
второй завтрак						
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	433,00	7,47	12,85	50,53	385,95
обед						
13	салат из капусты	40,00	0,33	2,10	1,15	26,50
67	щи из свежей капусты и картофеля	150,00	4,08	2,89	4,00	76,20
	сметана	9,00	0,23	1,35	0,32	14,40
288	фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе	67 / 15	10,70	10,26	9,50	173,400
321	картофельное пюре	130,00	2,65	4,15	17,66	118,80
376	компот из сухофруктов	150,00	0,33		20,70	85,60
1	хлеб ржаной	35,00	2,30		11,70	61,20
	<i>итого обед</i>	474,00	20,29	18,65	63,88	685,10
полдник						
255	биточек рыбный запеченный	60,00	9,04	2,35	1,48	186,00
354	соус сметанный	15,00	0,29	1,65	0,40	17,60
1	хлеб пшеничный	20,00	2,45	7,55	14,62	136,00
398	напиток из плодов шиповника	150,00	0,51		0,21	61,00
	кондитерское изделие (вафля, печенье, пряник)	30,00	1,48	1,96	1,50	83,00
	<i>итого полдник</i>	275,00	13,77	13,51	18,21	483,60
	<i>итого за день</i>	1182,00	41,53	45,01	132,62	1554,65

4 **День: четверг**
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	4 день					
	завтрак					
185	каша рисовая молочная	200,00	2,17	3,89	22,51	134,00
395	кофейный напиток с молоком	200,00	2,92	2,50	13,28	87,50
1	бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	548,00	10,17	16,60	63,41	481,50
	обед					
20	салат из капусты	50,00	0,42	2,73	1,49	34,45
67	щи из свежей капусты и картофеля	250,00	6,80	4,82	6,68	127,00
	сметана	11,00	0,29	1,65	0,40	17,60
288	фрикадельки мясные соус сметанный с томатом	79 / 20	12,65	12,08	11,21	204,000
321	картофельное пюре	150,00	3,08	4,80	20,60	138,63
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	701,00	25,90	23,35	79,85	798,83
	полдник					
255	биточек рыбный запеченный	80,00	10,64	2,77	1,75	230,00
354	соус сметанный	20,00	0,23	1,35	0,32	14,40
1	хлеб пшеничный	20,00	2,45	7,55	14,62	136,00
398	напиток из плодов шиповника	200,00	0,06		18,67	79,00
	кондитерское изделие (вафля, печенье, пряник)	30,00	1,48	1,96	1,50	83,00
	<i>итого полдник</i>	350,00	13,38	11,67	35,36	459,40
	<i>итого за день</i>	1599,00	49,45	51,62	178,62	1686,04

5 **День: пятница**
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1,5-3 года

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер
 " ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	5 день					
	завтрак					
185	каша манная молочная	150,00	2,40	3,82	16,10	108,00
397	какао с молоком	150,00	3,67	3,15	2,72	112,56
1	бутерброд с маслом сливочным	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сливочное	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	433,00	9,56	14,00	41,82	427,51
	обед					
11	салат из репчатого лука	15,00	0,36	2,64	1,26	34,20
101	суп гороховый с гренками	150,00	2,50	5,20	19,70	78,00
304	плов из птицы	160,00	17,17	15,75	28,55	324,00
376	компот из сухофруктов	150,00	0,33		20,70	85,60
1	хлеб ржаной	35,00	2,30		11,70	61,20
	<i>итого обед</i>	510,00	22,66	23,59	81,91	683,00
	полдник					
458	ватрушка с повидлом (джемом)	70,00	6,93	2,88	12,10	163,83
	йогурт/ряженка/снежок	150,00	4,50	6,75	6,30	76,00
	<i>итого полдник</i>	220,00	11,43	9,63	18,40	239,83
	<i>итого за день</i>					
	<i>итого за день</i>	1163,00	43,65	47,22	142,13	1350,34

5 **День: пятница**
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер
 " ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	5 день					
	завтрак					
185	каша манная молочная	200,00	3,00	4,77	20,12	135,00
397	какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	122,30
1	бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	548,00	11,75	18,17	63,56	517,30
	обед					
11	салат из репчатого лука	20,00	0,40	2,70	1,50	34,80
101	суп гороховый с гренками	250,00	3,90	6,70	28,30	104,00
304	плов из птицы	200,00	21,47	19,69	35,69	406,00
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	710,00	28,85	29,09	106,45	727,40
	полдник					
458	ватрушка с повидлом (джемом)	90,00	8,35	3,47	14,59	198,37
	йогурт/ряженка/снежок	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
	<i>итого полдник</i>	290,00	14,35	8,47	22,99	300,37
	итого за день	1548,00	54,95	55,73	193,00	1545,07

6 День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: **осень-зима**

Утверждаю
заведующая Н.В. Егер

Возрастная категория: **1,5-3 года**

" ___ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	06 день					
	завтрак					
165	каша гречневая рассыпчатая	140,00	4,10	4,27	21,48	128,48
1	бутерброд с маслом сливочным	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сливочное	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
393	чай с лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00
	второй завтрак					
	сок (фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46,00
	<i>итого завтрак</i>	423,00	8,16	11,41	48,68	370,43
	обед					
10	салат из зеленого горошка	32,00	0,50	1,78	3,07	30,67
76	Рассольник "Ленинградский"	150,00	0,67	1,63	5,30	170,00
	сметана	9,00	0,29	1,65	0,40	17,60
282	шницель мясной	68,00	44,50	8,70	7,82	153,63
349	соус овощной	15,00	0,30	1,40	0,50	23,00
315	рис отварной	120,00	80,08	4,17	28,82	164,71
376	компот из сухофруктов	150,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	35,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	579,00	129,42	19,33	86,87	942,21
	полдник					
210	лапшевник с творогом	120,00	10,64	9,32	24,96	226,40
	молоко сгущенное	25,00	1,00	1,70	11,20	64,00
295	кофейный напиток с молоком	150,00	2,92	2,50	13,28	87,50
	<i>итого полдник</i>	295,00	14,56	13,52	49,44	377,90
	<i>итого за день</i>	1297,00	152,14	44,26	184,99	1690,54

6 День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: **осень-зима**
 Возрастная категория: **3-7 лет**

Утверждаю
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	06 день					
	завтрак					
168	каша гречневая рассыпчатая	160,00	4,67	4,86	24,43	146,00
1	бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
393	чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	44,00
	второй завтрак					
	сок (фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46,00
	<i>итого завтрак</i>	508,00	10,37	15,19	59,35	476,00
	обед					
10	салат из зеленого горошка	42,00	0,42	1,51	2,55	26,06
76	Рассольник "Ленинградский"	250,00	1,68	4,09	13,27	220,00
	сметана	11,00	0,23	1,35	0,32	14,40
282	шницель мясной	75,00	49,25	9,67	8,61	169,00
349	соус овощной	20,00	0,30	1,40	0,50	23,00
315	рис отварной	130,00	88,70	4,54	31,68	181,55
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	768,00	143,66	22,56	97,89	816,61
	полдник					
212	лапшевник с творогом	150,00	13,31	11,66	31,20	283,00
	молоко сгущенное	30,00	1,50	2,55	16,80	96,00
395	кофейный напиток с молоком	200,00	2,34	2,00	10,63	70,00
	<i>итого полдник</i>	380,00	17,15	16,21	58,63	449,00
	итого за день	1656,00	171,18	53,96	215,87	1741,61

7 **День: вторник**
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1,5-3 года

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	07 день					
	завтрак					
185	каша рисовая молочная	150,00	1,64	3,82	16,90	109,00
395	кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00
1	бутерброд с маслом сливочное	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сливочное	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	433,00	7,47	12,85	50,53	385,95
	обед					
19	салат из квашенной капусты с луком	35,00	0,17	1,07	0,23	12,70
59	борщ вегетарианский	150,00	1,03	2,92	7,32	60,21
	сметана	9,00	0,23	1,35	0,32	14,40
276	жаркое по-домашнему	160,00	22,02	5,97	17,56	415,60
376	компот из сухофруктов	150,00	0,33		20,70	85,60
1	хлеб ржаной	35,00	2,30		11,70	61,20
	<i>итого обед</i>	539,00	26,08	11,31	57,83	829,71
	полдник					
256	котлета рыбная Любительская	65,00	7,61	2,45	5,33	74,00
349	соус сметанный	15,00	0,30	1,40	0,50	23,00
398	напиток из плодов шиповника	150,00	0,51		0,21	61,00
1	хлеб пшеничный	20,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	кондитерское изделие (печенье, пряник, вафля)	20,00	1,48	1,96	14,80	83,16
	<i>итого полдник</i>	270,00	12,35	13,36	35,46	377,16
	<i>итого за день</i>	1242,00	45,90	37,52	143,82	1592,82

7 **День: вторник**
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7 лет

заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	07 день					
	завтрак					
185	каша рисовая молочная	200,00	2,17	3,89	22,51	134,00
395	кофейный напиток с молоком	200,00	2,92	2,50	13,28	87,50
1	бутерброд с маслом сливочное	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	548,00	10,17	16,60	63,41	481,50
	обед					
19	салат из квашенной капусты с луком	250,00	1,68	4,09	13,27	220,00
59	борщ вегетарианский	40,00	0,20	1,27	0,27	14,95
	сметана	250,00	1,73	4,88	12,20	100,36
276	жаркое по-домашнему	11,00	0,29	1,65	0,40	17,60
376	компот из сухофруктов	200,00	27,53	7,47	21,95	509,00
1	хлеб ржаной	200,00	0,44		27,60	113,00
		40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	991,00	34,51	19,36	89,05	1044,51
	полдник					
256	котлета рыбная Любительская	80,00	6,54	2,10	4,58	63,60
349	соус сметанный	20,00	0,30	1,40	0,50	23,00
398	напиток из плодов шиповника	200,00	0,06		18,67	79,00
1	хлеб пшеничный	20,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	кондитерское изделие (печенье, пряник, вафля)	20,00	1,48	1,96	14,80	83,16
	<i>итого полдник</i>	340,00	10,83	13,01	936,76	384,76
	<i>итого за день</i>	1879,00	55,51	48,97	1089,22	1910,77

8 **День: среда**
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1,5-3 года

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	8 день					
	завтрак					
168	каша пшеничная молочная	150,00	4,27	4,86	24,43	159,00
397	какао с молоком	150,00	3,67	3,15	2,72	112,56
1	бутерброд с маслом сливочным	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сливочное	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
	второй завтрак					
	сок (фрукт)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	<i>итого завтрак</i>	433,00	11,93	15,14	47,25	434,51
	обед					
41	салат из свеклы	40,00	0,26	0,02	2,45	11,08
78	Суп картофельный вегитарианский	150,00	0,99	3,35	5,49	127,00
	сметана	9,00	0,23	1,35	0,32	14,40
282	биточек из говядины	68,00	44,50	8,70	7,82	153,63
349	соус овощной	15,00	0,30	1,40	0,50	23,00
205	макароньы отварные	130,00	6,38	7,96	35,97	241,00
376	компот из сухофруктов	150,00	0,33		20,70	85,60
1	хлеб ржаной	35,00	2,30		11,70	61,20
	<i>итого обед</i>	597,00	55,29	22,78	84,95	845,91
	полдник					
25	салат из картофеля с зеленым горошком	40,00	0,80	2,10	4,03	37,80
213	яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
	кисель фруктовый	150,00	0,23	0,05	22,67	92,79
1	хлеб пшеничный	20,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	<i>итого полдник</i>	250,00	8,56	14,30	41,60	329,59
	итого за день	1280,00	75,78	52,22	173,80	1610,01

8 **День: среда**
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	8 день					
	завтрак					
168	каша пшенная молочная	200,00	5,67	5,28	32,55	200,00
397	какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	122,30
1	бутерброд с маслом сл	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
	второй завтрак					
	сок (фрукт)	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	<i>итого завтрак</i>	548,00	14,92	18,78	73,09	538,30
	обед					
41	салат из свеклы	50,00	0,37	0,03	3,51	15,84
78	Суп картофельный вегетарианский	250,00	1,38	4,69	7,60	177,70
	сметана	11,00	0,29	1,65	0,40	17,60
282	биточек из говядины	75,00	49,25	9,67	8,61	169,00
349	соус овощной	20,00	0,30	1,40	0,50	23,00
205	макароны отварные	150,00	4,90	6,12	27,66	185,38
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	796,00	59,57	23,56	89,24	900,12
	полдник					
25	салат из картофеля с зеленым горошком	60,00	1,15	3,05	5,75	55,41
213	яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
	кисель фруктовый	200,00	0,57	0,06	30,02	123,60
1	хлеб пшеничный	20,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	<i>итого полдник</i>	320,00	9,25	15,26	50,67	378,01
	<i>итого за день</i>	1664,00	83,74	57,60	213,00	1816,43

9 **День: четверг**
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1,5-3 года

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	9 день					
	завтрак					
185	каша манная молочная	150,00	2,40	3,82	16,10	108,00
395	кофейный напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00
1	бутерброд с маслом сл	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сл	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
	второй завтрак					
	фрукт	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	433,00	8,23	12,85	49,73	384,95
	обед					
20	салат из капусты	40,00	0,50	1,78	3,07	30,67
67	щи из св. капусты и картофеля	150,00	4,08	2,89	4,00	76,20
	сметана	9,00	0,23	1,35	0,32	14,40
286	тефтели мясные	70,00	49,09	5,22	6,11	90,03
354	соус сметанно-томатный	15,00	0,22	1,92	0,33	25,00
321	картоф пюре	130,00	2,65	4,15	17,66	118,80
376	компот из сухофруктов	150,00	0,33		20,70	85,60
1	хлеб ржаной	35,00	2,30		11,70	61,20
	<i>итого обед</i>	599,00	59,40	17,31	63,89	630,90
	полдник					
240	пудинг из творога с яблоками	90,00	14,60	19,80	11,25	195,30
	молоко сгущенное	25,00	1,00	1,70	11,20	64,00
393	чай с лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00
	<i>итого полдник</i>	265,00	15,67	21,51	29,55	288,30
	итого за день	1297,00	83,30	51,67	143,17	1304,15

9 **День: четверг**
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	9 день					
	завтрак					
185	каша манная молочная	200,00	3,00	4,77	20,12	135,00
395	кофейный напиток с молоком	200,00	2,92	2,50	13,28	87,50
1	бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	548,00	11,00	17,48	61,02	482,50
	обед					
20	салат из капусты	50,00	0,42	1,51	2,55	26,06
67	щи из свежей капусты и картофеля	250,00	6,80	4,82	6,68	127,00
	сметана	11,00	0,29	1,65	0,40	17,60
286	тефтели мясные	80,00	5,38	5,73	6,70	99,39
354	соус сметанный с томатами	20,00	0,38	2,80	0,59	29,00
321	картофельное пюре	150,00	3,08	4,80	20,60	138,63
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	801,00	19,43	21,31	78,48	749,28
	полдник					
240	пудинг из творога с яблоками	100,00	17,54	19,80	14,56	210,30
	молоко сгущенное	30,00	1,50	2,55	16,80	96,00
393	чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	44,00
	<i>итого полдник</i>	330,00	19,16	22,37	41,56	350,30
	итого за день	1679,00	49,59	61,16	181,06	1582,08

10 **День: пятница**
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1,5-3 года

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер
 " ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	10 день					
	завтрак					
93	суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,20	3,90	14,10	108,90
397	какао с молоком	150,00	3,67	3,15	2,72	112,56
1	бутерброд с маслом сливочным	26,00	1,65	5,17	10,00	93,15
	хлеб пшеничный	20,00				
	масло сливочное	6,00				
7	сыр голландский	7,00	1,84	1,86		23,80
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	433,00	11,36	14,08	39,82	428,41
	обед					
11	Салат из репчатого лука	15,00	0,28	1,30	3,45	24,90
85	суп картофельный с клёцками	150,00	1,18	1,63	8,74	65,78
301,132	капуста тушеная с курицей	170,00	6,93	8,69	4,41	163,20
376	компот из сухофруктов	150,00	0,33		20,70	85,60
1	хлеб ржаной	35,00	2,30		11,70	61,20
	<i>итого обед</i>	520,00	11,02	11,62	49,00	500,68
	полдник					
454	плюшка московская	70,00	4,07	11,36	32,45	245,92
	йогурт/ряженка/снежок	150,00	4,50	6,75	6,30	76,00
	<i>итого полдник</i>	220,00	8,57	18,11	38,75	321,92
	<i>итого за день</i>	1173,00	30,95	43,81	127,57	1251,01

10 **День: пятница**
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю _____
 заведующая Н.В. Егер

" ____ " _____ 20__ г.

№ рец	наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	18
	10 день					
	завтрак					
93	суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,60	5,21	18,81	145,20
397	какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	122,30
1	бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,45	7,55	14,62	136,00
	хлеб пшеничный	30,00				
	масло сливочное	8,00				
7	сыр голландский	10,00	2,63	2,66		34,00
	второй завтрак					
	фрукт (сок)	100,00			13,00	90,00
	<i>итого завтрак</i>	548,00	14,35	18,61	62,25	527,50
	обед					
11	Салат из репчатого лука	20,00	0,33	1,54	3,45	29,30
85	суп картофельный с клецками	250,00	1,97	2,73	14,58	109,64
301,132	капуста тушеная с курицей	200,00	8,16	10,23	5,19	192,40
376	компот из сухофруктов	200,00	0,44		27,60	113,00
1	хлеб ржаной	40,00	2,64		13,36	69,60
	<i>итого обед</i>	710,00	13,54	14,50	64,18	513,94
	полдник					
454	плюшка московская	90,00	5,09	14,20	40,57	307,40
	йогурт/ряженка/снежок	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00
	<i>итого полдник</i>	290,00	11,09	19,20	48,97	409,40
	<i>итого за день</i>	1548,00	38,98	52,31	175,40	1450,84

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 ГОРОДА ПЕНЗЫ "ВОЛШЕБНАЯ
 СТРАНА", Егер Наталия Викторовна, Заведующая

08.05.26 08:16 (MSK)

Сертификат 6516BEDC7166E3A1192775F533BC006A