

УТВЕРЖДАЮ
МКОУ "Ивановский детский сад "Аленушка" (полн.предст.)
И.В.Чемцова
01.09.2020г.

Приказ

детский сад
"Аленушка"

1410 3421200694
3408.73337

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
5/4	ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,50
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
130	ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00
170	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	24,62	11,00	21,11	282,53
411	ОБЕД	Плов из отварной птицы	110	8,38	8,33	19,85	188,04
Б/н	ОБЕД	Огурец соленный	20	0,16	0,00	0,32	2,64
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,52	0,15	21,81	90,15
138	ПОЛДНИК	Манник	70	4,78	6,93	20,64	174,43
958	ПОЛДНИК	Кисель из концентрата с ароматом клюквы	150	0,08	0,00	30,39	116,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210	49,94	34,16	169,26	1191,61
День 2							
204	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,76	0,83	31,14	155,10
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	15,89	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	12,24	46,80
609	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	1,39	1,34	22,28	101,15
226	ОБЕД	Суп с бобовыми	150	22,84	9,46	12,20	227,24
694	ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,35	6,30	15,70	129,24
486	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	70	4,75	3,98	6,99	83,01
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из яблок и слив или из яблок и алычи (яблоки и алыча)	150	0,52	0,15	21,81	90,15
81	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	45	0,72	2,29	3,48	38,04
426	ПОЛДНИК	Блины (со сметаной, или повидлом, или джемом)	70	3,82	3,83	52,14	252,25
195	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	1,05	1,20	11,85	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1145	46,8	36,57	185,35	1254,85
День 3							
68	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	70	3,22	17,77	17,19	242,90
194	ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
368	ЗАВТРАК 2	сок фруктовый (абрикосовый)	95	0,38	0,38	9,31	41,80
187	ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	16,59	7,80	8,85	173,04
95	ОБЕД	Пюре картофельное с отварным мясом	150	12,73	12,53	10,92	227,91
18	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	35	0,58	2,48	2,98	36,24
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
882	ОБЕД	Какао с молоком	150	5,32	5,10	29,34	181,44
1042	ПОЛДНИК	Оладьи					
959	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	5,32	5,10	29,34	181,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	50,16	58,01	207,25	1558,5
День 4							
424	ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	150	0,13	0,12	0,01	1,57
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай черный	180	0,00	0,00	12,24	46,80
14	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	1,39	1,34	22,28	101,15
208	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	18,71	7,17	12,97	191,79
409	ОБЕД	Пюре из бобовых	110	11,55	1,10	25,85	163,90
110	ОБЕД	Суфле из отварной курицы	70	14,63	12,53	3,08	165,62
20/1	ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	45	0,60	3,75	3,07	48,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	сок яблочный	150	0,52	0,15	21,81	90,15

469	ПОЛДНИК	омлет натуральный	150	4,79	6,87	22,01	169,11
195	ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,20	11,85	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	39,66	34,23	154,25	1075,73
День 7							
70	ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,20	131,25
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	15,89	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	12,24	46,80
442	ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	14,85	64,50
204	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	17,55	7,04	13,30	187,02
89	ОБЕД	Рагу овощное с мясом	150	13,03	14,15	11,23	224,57
Б/н	ОБЕД	салат из квашеной капусты	20	0,16	0,00	0,32	2,64
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
882	ОБЕД	Кисель из экстракта плодового или ягодного	150	0,08	0,00	30,39	116,91
451	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,39	1,34	22,28	101,15
4	ПОЛДНИК	какао с молоком	150	4,50	0,08	6,00	60,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	47,85	31,47	182,93	1217,21
День 8							
1137	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,33	0,43	21,78	104,23
2	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,39	1,34	22,28	101,15
194	ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
Б/н	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
187	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	16,59	7,80	8,85	173,04
536	ОБЕД	Сосиски отварные (с соусом)	70	6,04	6,64	11,74	130,86
299	ОБЕД	Пюре картофельное (с маслом)	110	2,39	6,24	15,79	129,08
21/1	ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	45	0,60	4,42	3,30	54,75
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
442	ОБЕД	компот из меси сухофруктов	150	0,75	0,15	14,85	64,50
422	ПОЛДНИК	Макаронник	120	5,16	5,10	31,98	193,01
965	ПОЛДНИК	Чай с молоком и сахаром	180	0,00	0,00	12,24	46,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	45,11	38,82	180,37	1250,14
День 9							
438	ЗАВТРАК	каша рисовая молочная жидкая	80	8,08	13,35	1,48	158,54
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,34	1,89	5,80	47,47
194	ЗАВТРАК	Чай черный	180	0,00	0,00	12,24	46,80
130	ЗАВТРАК 2	сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00
195	ОБЕД	Рассольник	150	18,08	8,33	8,71	182,31
708	ОБЕД	Плов из отварной птицы					
134	ОБЕД	напиток из плодов шиповника	150	0,52	0,15	21,81	90,15
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ПОЛДНИК	Яйцо отварное					
459	ПОЛДНИК	Батон с маслом	60	3,71	1,93	33,19	165,00
958	ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,29	1,64	22,28	109,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1150	48,92	33,59	147,12	1082,8
День 10							
16/4	ЗАВТРАК	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,20	131,25
2	ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0,98	1,48	15,89	79,37
194	ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,00	0,00	12,24	46,80
368	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80
201	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	19,41	9,17	9,00	196,49
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,10
277	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	11,02	10,42	2,68	148,55
20/1	ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	45	0,60	3,75	3,07	48,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
883	ОБЕД	Кисель из концентрата с ароматом клюквы	150	0,00	0,00	9,83	37,96
14	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряники)	30	1,39	1,34	22,28	101,15
959	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,32	5,10	29,34	181,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	50,98	37,2	178,47	1238,41
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12176	509,92	394,15	1740,68	12520,85
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1217,6	50,99	39,42	174,07	1252,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				16,29	28,33	55,61	