

и.о. заведующего МКДОУ "Ивановский детский сад "Алёнушка"



Категория: дети от 3 года до 7 лет

№ 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3							
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4							
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
424	ЗАВТРАК	Каша пшенная 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6							
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
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	150	5,32	5,10	29,34	181,44
959	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	1230	50,16	58,01	207,25	1558,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9							
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 10							
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	Хлеб пшеничный	150	0,52	0,15	21,81	90,15
482	ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (со сметаной)	70	9,59	5,65	9,58	126,75
965	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 11							
64	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79
609	ЗАВТРАК	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
194	ЗАВТРАК	чай-заварка	180	0,00	0,00	12,24	46,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 12							
130	ЗАВТРАК 2	сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00
222	ОБЕД	Суп-Харчо	180	24,43	7,60	12,67	216,95
277	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	11,02	10,42	2,68	148,55
1129	ОБЕД	Макароны	120	3,72	0,44	26,74	125,87
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Хлеб пшеничный	150	0,52	0,15	21,81	90,15
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	45	0,72	2,29	3,48	38,04
81	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	70	9,16	8,72	28,22	228,30
5/12	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	180	2,29	1,64	22,28	109,55
958	ПОЛДНИК	Какао с молоком	1295	61,47	41,44	188,34	1370,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 13							
67	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	4,99	8,25	16,98	162,33
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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 14							
368	ЗАВТРАК 2	яблоки свежие	100	1,39	1,34	22,28	101,15
176	ОБЕД	Борщ	150	3,33	3,23	9,48	80,85
1126	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,60	1,73	29,90	161,27
609	ОБЕД	Тефтели	70	7,17	7,96	12,28	149,17
878	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,50
868	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,52	0,15	21,81	90,15
Б/н	ОБЕД	Огурец соленый	20	0,16	0,00	0,32	2,64

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	39,56	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 смеси 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 ВСЬ 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	