

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ-детский сад пресмотра и оздоровления № 2

\_\_\_\_\_ Н.Я Ильюшенок

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
<b>Второй завтрак</b>						
Сок 0,2 л - 100г	48,70588	0,00053	0,00011	0,01069	0,1	7.033/2
<b>Итого:</b>	48,70588	0,00053	0,00011	0,01069	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	150,36882	0,00439	0,00588	0,01980	0,15	7.429/3
Кофейный напиток с молоком 180 гр	82,10000	0,00252	0,00253	0,00988	0,18	7.13/10/1
Хлеб пшеничный с маслом 30/5	110,11000	0,00194	0,00600	0,01258	0,045	7.144
<b>Итого:</b>	342,57882	0,00884	0,01442	0,04227	0,375	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая 30 гр	36,52824	0,00060	0,00269	0,00281	0,03	7.275/2
Уха рыбацкая 0,150г	66,74059	0,00271	0,00207	0,00828	0,15	7.30/2/3-1
Плов из отварного мяса говядины 150 гр.	261,21000	0,01130	0,01195	0,02309	0,15	7.5/8/3
Напиток из шиповника	42,18412	0,00029	0,00000	0,01026	0,15	7.063
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	495,61294	0,01802	0,01721	0,06449	0,528	
<b>Полдник</b>						
Кефир 150 г	83,86824	0,00419	0,00479	0,00614	0,15	7.075
Запеканка из творога 130 гр	323,24059	0,01671	0,02047	0,00934	0,13	7.н039-1
Сгущенное молоко 20 гр	65,50588	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	7.351
<b>Итого:</b>	472,61471	0,02238	0,02700	0,02695	0,3	
<b>Всего:</b>	1359,49582	49,76882	58,73824	144,40118	1,293	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты 100г	58,75000	0,00047	0,00033	0,01172	0,1	2020/89
<b>Итого:</b>	58,75000	0,00047	0,00033	0,01172	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	110,56750	0,00253	0,00326	0,01583	0,15	4.14/4
Какао с молоком 180 г р.	91,40750	0,00111	0,00107	0,01806	0,18	7.14/10/5
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	108,79000	0,00348	0,00513	0,01256	0,035	7.432
<b>Итого:</b>	310,76500	0,00712	0,00947	0,04645	0,365	
<b>Обед</b>						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 30гр.	47,12000	0,00081	0,00296	0,00325	0,03	7.32/1/3
Печень по-строгановски 100 гр.	201,86167	0,01297	0,01326	0,00237	0,1	7.9/8/1
Суп с клецками с мясом	94,52063	0,00386	0,00412	0,00862	0,15	7.192
Греча с овощами 120 гр.	138,61188	0,00348	0,00453	0,02179	0,12	7.368-1
Компот из ягод замороженных	42,03125	0,00009	0,00002	0,00972	0,15	7.493
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	567,79063	0,02321	0,02134	0,06636	0,558	
<b>Полдник</b>						
Запеканка морковная 130 гр.	126,31750	0,00322	0,00281	0,02556	0,13	7.38/3/1
Джем 20 г	55,65000	0,00008	0,00000	0,01460	0,02	7.1/1/7
Молоко 150 г	81,42000	0,00378	0,00405	0,00615	0,15	7.381
<b>Итого:</b>	263,38750	0,00709	0,00686	0,04630	0,3	
<b>Всего:</b>	1203,95000	37,88250	38,00250	170,82750	1,323	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
<b>Второй завтрак</b>						
Сок 0,2 л - 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.033/2
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	203,85250	0,00648	0,00650	0,02532	0,15	7.15/4/2
Кофейный напиток на молоке 180г	64,43875	0,00252	0,00253	0,00626	0,15	7.084-2
Хлеб пшеничный с маслом 30/5	110,11000	0,00194	0,00600	0,01258	0,045	7.429/3
<b>Итого:</b>	378,40125	0,01094	0,01503	0,04415	0,345	
<b>Обед</b>						
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	101,63438	0,00393	0,00420	0,01035	0,15	7.037с
Запеканка картофельная с отварным мясом	273,83833	0,01336	0,01377	0,01863	0,18	7.041
Компот из чернослива и изюма	82,44250	0,00041	0,00000	0,02037	0,15	7.072
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	483,32813	0,01894	0,01151	0,07282	0,528	
<b>Полдник</b>						
Яйцо отварное	31,40000	0,00240	0,00203	0,00014	0,02	04.01.2006
Чай с сахаром	23,68750	0,00000	0,00000	0,00568	0,15	7.032
Пирожок с капустой ..	153,36125	0,00425	0,00537	0,01897	0,06	7.206с/1
<b>Итого:</b>	208,44875	0,00664	0,00739	0,02478	0,23	
<b>Всего:</b>	1118,96056	37,02563	34,03813	151,84813	1,203	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1	2020/89
<b>Итого:</b>	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом 180 гр	186,53000	0,00632	0,00643	0,02323	0,18	7.5/4/1
Чай с лимоном 180 гр.	56,21235	0,00004	0,00000	0,01329	0,15	7.022-4
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	108,79000	0,00348	0,00513	0,01256	0,035	7.432
<b>Итого:</b>	351,53235	0,00984	0,01156	0,04908	0,365	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с чесноком 30г	21,47588	0,00050	0,00091	0,00323	0,03	7.143/4
Суп-лапша .	84,31235	0,00158	0,00269	0,01216	0,15	7.20/2/5
Биточки из куры	140,80824	0,02356	0,00391	0,00000	0,06	7.019
Рагу из овощей .	67,06000	0,00149	0,00213	0,00989	0,11	7.180-2
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15	7.110
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	465,35647	0,03069	0,01013	0,06073	0,548	
<b>Полдник</b>						
Снежок 150 г	124,30471	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	7.082
Лакомка. Песочное печенье с творогом	360,87647	0,00845	0,01424	0,04174	0,068	7.34
<b>Итого:</b>	485,18118	0,01235	0,01903	0,05806	0,218	
<b>Всего:</b>	1352,17894	53,25176	41,07294	178,60588	1,201	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецепт
<b>Второй завтрак</b>						
Сок 0,2 л - 100г	48,70588	0,00053	0,00011	0,01069	0,1	7.033/2
<b>Итого:</b>	48,70588	0,00053	0,00011	0,01069	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным*1	104,44294	0,00282	0,00456	0,01105	0,18	7.7/4/1
Напиток "Валетек"	1,20000	0,00000	0,00000	0,00028	0,15	7.343/1
Хлеб пшеничный с маслом 30/5	110,11000	0,00194	0,00600	0,01258	0,045	7.429/3
<b>Итого:</b>	215,75294	0,00475	0,01056	0,02391	0,375	
<b>Обед</b>						
Борщ с мясом со сметаной	72,05824	0,00280	0,00443	0,00644	0,15	7.254
Рыба с овощами в омлете 150 гр.	222,63941	0,02104	0,01167	0,00383	0,15	7.н016/2
Компот из чернослива	24,15176	0,00020	0,00000	0,00594	0,15	7.028
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	373,14941	0,02602	0,01646	0,02875	0,483	
<b>Полдник</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	170,77647	0,00534	0,00397	0,02551	0,11	7.43-2/3/4
Чай с молоком.	55,98706	0,00211	0,00225	0,00609	0,15	7.079
Кондитерское изделие	89,41176	0,00024	0,00000	0,02309	0,02	
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
<b>Итого:</b>	350,82529	0,00882	0,00636	0,06221	0,295	
<b>Всего:</b>	999,69429	40,12000	33,47941	125,56471	1,228	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ-детский сад пристра и оздоровления № 2

\_\_\_\_\_  
Н.Я Ильюшонок

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
<b>Второй завтрак</b>						
Сок 0,2 л - 100г	48,70588	0,00053	0,00011	0,01069	0,1	7.033/2
<b>Итого:</b>	48,70588	0,00053	0,00011	0,01069	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	127,16000	0,00374	0,00414	0,01615	0,15	7.174
Кофейный напиток на молоке 180г	101,75706	0,00252	0,00253	0,01518	0,18	7.13/10/1
Хлеб пшеничный с маслом 30/5	110,11000	0,00194	0,00600	0,01258	0,045	7.429/3
<b>Итого:</b>	339,02706	0,00820	0,01268	0,04391	0,375	
<b>Обед</b>						
Кукуруза консервированная 30 гр	23,17412	0,00056	0,00010	0,00441	0,03	7.375
Суп геркулесовый с мясом 150 гр	98,54000	0,00437	0,00419	0,00967	0,15	7.55с-2
Запеканка капустная с говядиной 180 гр	229,90353	0,01395	0,01295	0,01088	0,18	7.250
Соус сметанный 20 гр	21,04000	0,00024	0,00162	0,00079	0,02	7.6/11/2
Компот из ягод замороженных 150гр	40,38471	0,00010	0,00002	0,00930	0,15	7.493
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	501,99235	0,02233	0,01938	0,05511	0,578	
<b>Полдник</b>						
Кефир 150 г	83,86824	0,00419	0,00479	0,00614	0,15	7.075
Повидло 20гр.	77,64706	0,00012	0,00000	0,02050	0,015	7.185/4
Сырники из творога.	270,20412	0,01298	0,01615	0,01102	0,12	7.н077
<b>Итого:</b>	431,71941	0,01729	0,02094	0,03766	0,285	
<b>Всего:</b>	<b>1326,85235</b>	<b>48,34471</b>	<b>53,10706</b>	<b>147,37235</b>	<b>1,308</b>	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты 100г	40,00000	0,00085	0,00018	0,00937	0,1	
<b>Итого:</b>	40,00000	0,00085	0,00018	0,00937	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г	158,82235	0,00412	0,00478	0,02147	0,15	7.19/4/2
Чай с лимоном 180 гр	35,56588	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	2021/29/10
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	108,79000	0,00348	0,00513	0,01256	0,035	7.432
<b>Итого:</b>	303,17824	0,00764	0,00991	0,04240	0,365	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с черносливом	45,90941	0,00072	0,00136	0,00809	0,045	7.239
Суп крестьянский с мясом со сметаной 150 гр	102,35588	0,00418	0,00498	0,00836	0,15	7.274/7
Азу 150г	174,18824	0,01168	0,00508	0,01759	0,15	7.152/5
Компот из кураги и изюма 150 гр	72,47235	0,00033	0,00000	0,01776	0,15	7.138
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.049
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044
<b>Итого:</b>	483,87588	0,02004	0,01191	0,07186	0,542	
<b>Полдник</b>						
Молоко 150 г	88,36118	0,00411	0,00439	0,00667	0,15	7.381
Булочка Ягодка	196,66471	0,00409	0,00500	0,02982	0,05	7.12/12/p
<b>Итого:</b>	285,02588	0,00820	0,00939	0,03649	0,2	
<b>Всего:</b>	1115,47059	36,71529	31,39412	160,12882	1,177	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
<b>Второй завтрак</b>						
Сок 0,2 л - 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.033/2
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	170,90938	0,00446	0,00580	0,02178	0,18	7.16/4/1
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,09750	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
Хлеб пшеничный с маслом 30/5	110,11000	0,00194	0,00600	0,01258	0,045	7.429/3
<b>Итого:</b>	375,11688	0,00891	0,01433	0,04709	0,405	
<b>Обед</b>						
Кнели мясные паровые	200,62250	0,01267	0,01389	0,00111	0,06	4.27/8
Свекольник с мясом со сметаной	120,73125	0,00495	0,00611	0,00997	0,15	7.102
Капуста тушеная 130гр	90,65875	0,00305	0,00246	0,01521	0,13	7.8/3/2
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15	7.110
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.022/1
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.429/3
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	563,71250	0,02423	0,02294	0,06174	0,538	
<b>Полдник</b>						
Йогурт питьевой 150 г	102,00000	0,00600	0,00384	0,01020	0,15	7.023
Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом 100 гр	210,84313	0,00711	0,00884	0,02068	0,1	7.12/10
<b>Итого:</b>	312,84313	0,01311	0,01268	0,03088	0,25	
<b>Всего:</b>	<b>1296,92013</b>	<b>46,74625</b>	<b>50,05063</b>	<b>149,81438</b>	<b>1,233</b>	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты 100г	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1	2020/89
<b>Итого:</b>	45,00000	0,00038	0,00035	0,01074	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	160,52118	0,00511	0,00578	0,02166	0,15	7.н080/1
Какао с молоком 180 гр	90,57176	0,00277	0,00281	0,01176	0,18	7.14/10/1
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	108,79000	0,00348	0,00513	0,01256	0,035	7.432
<b>Итого:</b>	359,88294	0,01136	0,01372	0,04597	0,365	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с растительным маслом	21,41941	0,00039	0,00103	0,00339	0,03	7.057
Суп овощной с мясом со сметаной	72,82118	0,00368	0,00391	0,00459	0,15	7.043с-1
Гуляш из мяса кури 70 г .	216,10412	0,01404	0,01426	0,00252	0,07	7.н190-4с
Рис припущенный с овощами	125,58118	0,00227	0,00441	0,01799	0,1	7.179
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	61,66118	0,00033	0,00000	0,01500	0,15	7.7/10/12
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	551,88706	0,02269	0,02397	0,05603	0,533	
<b>Полдник</b>						
Капуста в омлете	129,58054	0,00671	0,00701	0,00677	0,15	7.н046
Чай с сахаром	39,90647	0,00000	0,00000	0,00954	0,15	7.032
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.050
<b>Итого:</b>	172,63529	0,00641	0,00591	0,02149	0,315	
<b>Всего:</b>	1132,28118	40,84118	43,95471	134,23000	1,263	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
<b>Второй завтрак</b>						
Сок 0,2 л - 100г	49,06667	0,00053	0,00011	0,01077	0,1	7.033/2
<b>Итого:</b>	49,06667	0,00053	0,00011	0,01077	0,1	
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный 165 гр	134,12267	0,00956	0,00830	0,00202	0,165	7.н038/8
Кисель Валетек	52,50000	0,00000	0,00000	0,01193	0,15	7.343/2
Хлеб пшеничный с маслом 30/5	110,11000	0,00194	0,00600	0,01258	0,045	7.429/3
<b>Итого:</b>	296,73267	0,01150	0,01430	0,02653	0,36	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый с мясом	92,68400	0,00506	0,00362	0,00845	0,15	7.н086
Соус молочный с овощами 20 гр.	20,56267	0,00038	0,00121	0,00149	0,02	7.4/11,/2
Суфле рыбное.	114,21600	0,01211	0,00291	0,00229	0,07	7.61р/3
Макаронные изделия отварные 110 гр.	170,22133	0,00432	0,00256	0,03001	0,11	7.н151-6
Компот из кураги и изюма	66,77000	0,00030	0,00000	0,01633	0,15	7.138
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
<b>Итого:</b>	518,75400	0,02414	0,01067	0,07112	0,533	
<b>Полдник</b>						
Рагу из овощей 130г	96,11333	0,00204	0,00328	0,01413	0,13	7.18/3/2
Чай с молоком.	75,16000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15	7.079
Кондитерское изделие	70,00000	0,00096	0,00056	0,01554	0,02	
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
<b>Итого:</b>	275,92333	0,00625	0,00623	0,04788	0,315	
<b>Всего:</b>	1142,26007	42,42200	31,29800	156,29133	1,273	