

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ-детский сад присмотра и оздоровления № 2

_____ Н.Я Ильюшонок

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	52,57143	0,00056	0,00011	0,01125	0,1	7.031
Итого:	52,57143	0,00056	0,00011	0,01125	0,1	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	205,93457	0,00577	0,00756	0,02693	0,18	7.8/4/1
Кофейный напиток на молоке	116,33914	0,00281	0,00282	0,01688	0,2	7.084
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	96,54857	0,00185	0,00434	0,01206	0,045	7.429
Итого:	418,82229	0,01043	0,01471	0,05587	0,425	
Обед						
Икра кабачковая	35,58914	0,00056	0,00252	0,00263	0,04	7.275
Уха рыбацкая 0,180	99,21143	0,00521	0,00308	0,00993	0,18	7.30/2/2
Плов из отварного мяса говядины 180 гр.	377,27857	0,01809	0,01775	0,02791	0,18	7.5/8/2
Напиток из шиповника 180 гр	64,44600	0,00041	0,00000	0,01522	0,18	7.15/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	69,81429	0,00247	0,00045	0,01565	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,52000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044/1
Итого:	693,85943	0,02826	0,02398	0,08135	0,643	
Полдник						
Кефир 180 г	87,05600	0,00420	0,00480	0,00615	0,18	7.075-3
Запеканка из творога 150 гр	392,16029	0,01743	0,02227	0,01786	0,15	7.9/5/2
Сгущенное молоко 20 гр	71,95429	0,00162	0,00191	0,01259	0,02	7.351
Итого:	551,17057	0,02325	0,02898	0,03660	0,35	
Всего:	1670,48594	62,49171	67,78829	185,08143	1,518	

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Фрукты 100г	68,78049	0,00055	0,00039	0,01372	0,1	2020/89
Итого:	68,78049	0,00055	0,00039	0,01372	0,1	
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	188,14585	0,00457	0,00427	0,02868	0,18	7.14/4/1
Какао с молоком	58,07756	0,00204	0,00201	0,00651	0,2	7.285
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	164,30244	0,00532	0,00681	0,02008	0,054	7.430
Итого:	410,52585	0,01192	0,01309	0,05527	0,434	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр	55,81902	0,00134	0,00284	0,00462	0,05	7.32/1/1
Печень по-строгановски 120 гр.	253,16700	15,51455	0,01134	0,00390	120	7.9/8
Суп с клецками с мясом	124,58171	0,00498	0,00517	0,01141	0,2	7.192
Греча с овощами 120 гр.	153,33171	0,00388	0,00464	0,02424	0,12	7.368-1
Компот из ягод замороженных	40,75463	0,00007	0,00002	0,00887	0,2	7.493
Хлеб ржаной 40 гр	93,59024	0,00335	0,00061	0,02121	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	38,31220	0,00122	0,00014	0,00806	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Чеснок 1 гр	1,88488	0,00027	0,00000	0,00025	0,001	7.371-2
Итого:	707,34171	0,02972	0,02476	0,08255	0,716	
Полдник						
Запеканка морковная 155 гр.	147,09634	0,00359	0,00393	0,02758	0,155	7.38/3/3
Джем 20 г	81,69756	0,00012	0,00000	0,02143	0,02	7.1/1/7
Молоко 200 г	99,69561	0,00449	0,00481	0,00730	0,2	7.386
Итого:	328,48951	0,00821	0,00873	0,05631	0,375	
Всего:	1483,64073	50,39927	46,96854	207,84341	1,625	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00049	0,00010	0,00985	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00049	0,00010	0,00985	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	211,97450	0,00643	0,00691	0,02505	0,18	7.15/4/1
Кофейный напиток с молоком	104,50250	0,00312	0,00318	0,01232	0,2	7.067
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	127,27000	0,00288	0,00446	0,01883	0,045	7.429
Итого:	443,74700	0,01242	0,01455	0,05619	0,425	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	202,96275	0,00773	0,00973	0,01736	0,2	7.037с
Запеканка картофельная с отварным мясом	393,70424	0,01836	0,02084	0,02219	0,23	7.041
Компот из чернослива и изюма 180 гр	84,48750	0,00043	0,00000	0,02076	0,18	7.5/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	95,93000	0,00343	0,00062	0,02174	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,35500	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	770,81850	0,03085	0,01902	0,11194	0,665	
Полдник						
Яйцо отварное	48,67000	0,00359	0,00304	0,00020	0,04	7.328с
Чай с сахаром	34,39425	0,00000	0,00000	0,00795	0,2	7.032
Пирожок с капустой ..	245,49025	0,00691	0,00781	0,03109	0,08	7.206с/1
Итого:	328,55450	0,01051	0,01085	0,03924	0,32	
Всего:	1563,29308	54,26525	44,51650	217,21150	1,51	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Фрукты 100г	46,07143	0,00039	0,00036	0,01099	0,1	2020/89
Итого:	46,07143	0,00039	0,00036	0,01099	0,1	
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	182,24714	0,00520	0,00555	0,02351	0,18	7.5/4/1
Чай с лимоном.	30,04762	0,00004	0,00000	0,00671	0,2	7.022-3
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	148,59429	0,00475	0,00665	0,01698	0,054	7.430
Итого:	360,88905	0,00999	0,01221	0,04720	0,434	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	39,48405	0,00079	0,00170	0,00545	0,05	7.143
Суп-лапша .	103,53571	0,00188	0,00338	0,01422	0,2	7.20/2/5
Биточки из куры	102,45143	0,01566	0,00348	0,00000	0,08	7.019
Рагу из овощей .	106,81524	0,00186	0,00523	0,01153	0,13	7.237
Компот из кураги 180 г	56,21690	0,00052	0,00000	0,01389	0,18	7.110/2
Хлеб ржаной 40 гр	90,06905	0,00322	0,00059	0,02040	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,30000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	545,87238	0,02545	0,01455	0,07550	0,705	
Полдник						
Снежок 180 г	158,51024	0,00485	0,00597	0,02033	0,18	7.082-2
Лакомка. Песочное печенье с творогом	307,26286	0,00952	0,01205	0,03306	0,068	7.34
Итого:	465,77310	0,01437	0,01801	0,05339	0,248	
Всего:	1399,19217	50,19929	45,13500	187,09405	1,487	

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	43,80952	0,00046	0,00009	0,00938	0,1	7.031
Итого:	43,80952	0,00046	0,00009	0,00938	0,1	
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г	180,69405	0,00437	0,00532	0,02520	0,18	7.7/4/1
Напиток "Валетек"	1,41905	0,00000	0,00000	0,00033	0,2	7.343/1
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	118,59048	0,00259	0,00443	0,01698	0,045	7.429
Итого:	300,70357	0,00696	0,00975	0,04251	0,425	
Обед						
Борщ с мясом со сметаной	115,10881	0,00633	0,00764	0,00860	0,2	7.254
Рыба с овощами в омлете 180 гр.	262,37333	0,01925	0,01488	0,00503	0,18	7.н016/1
Компот из чернослива	36,80405	0,00020	0,00000	0,00855	0,2	7.028
Хлеб ржаной 40 гр	90,06905	0,00322	0,00059	0,02040	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Чеснок 2 гр	1,84000	0,00026	0,00000	0,00024	0,002	7.371-3
Итого:	506,19524	0,02926	0,02310	0,04281	0,627	
Полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	209,14190	0,00618	0,00523	0,02961	0,13	7.43-2/3/2
Чай с молоком.	59,54762	0,00184	0,00197	0,00731	0,2	7.079
Кондитерское изделие	108,57143	0,00028	0,00000	0,02757	0,025	
Хлеб пшеничный 20 гр	47,30000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	424,56095	0,00982	0,00738	0,07450	0,375	
Всего:	1265,78367	46,51262	40,32595	169,20381	1,527	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ-детский сад присмотра и оздоровления № 2

Н.Я Ильюшонок

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	50,00000	0,00053	0,00011	0,01076	0,1	7.031
Итого:	50,00000	0,00053	0,00011	0,01076	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	231,95196	0,00640	0,00585	0,03149	0,18	7.11/4/1
Кофейный напиток на молоке	87,69478	0,00251	0,00255	0,01136	0,2	7.084
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	107,51304	0,00224	0,00439	0,01463	0,045	7.429
Итого:	427,15978	0,01115	0,01279	0,05748	0,425	
Обед						
Кукуруза консервированная	19,87696	0,00043	0,00008	0,00345	0,05	7.375
Суп геркулесовый с мясом	138,72196	0,00608	0,00575	0,01346	0,2	7.55с-2
Запеканка капустная с говядиной.	316,40022	0,01703	0,01756	0,01239	0,23	7.н250
Соус сметанный 20 гр	51,89522	0,00097	0,00257	0,00482	0,02	7.6/11/2
Компот из ягод замороженных	40,28087	0,00007	0,00002	0,00881	0,2	7.493
Хлеб ржаной 40 гр	82,23696	0,00294	0,00053	0,01863	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,20435	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Чеснок 2 гр	0,84000	0,00012	0,00000	0,00011	0,002	
Итого:	697,45652	0,02917	0,02668	0,07168	0,767	
Полдник						
Кефир 180 г	85,97217	0,00418	0,00478	0,00613	0,18	7.351
Джем 20 г	55,30435	0,00008	0,00000	0,01450	0,02	7.н077
Сырники из творога.	330,18587	0,01412	0,02030	0,01189	0,15	7.075-3
Итого:	471,46239	0,01839	0,02508	0,03252	0,35	
Всего:	1595,22696	59,23522	64,65674	172,44065	1,642	

День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Фрукты 100г	43,00000	0,00091	0,00019	0,01008	0,1	2020/89
Итого:	43,00000	0,00091	0,00019	0,01008	0,1	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 18	170,64625	0,00419	0,00488	0,02272	0,18	7.19/4/1
Чай с лимоном	31,60775	0,00005	0,00000	0,00706	0,2	7.022/2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	156,55200	0,00507	0,00679	0,01833	0,054	7.430
Итого:	358,80600	0,00930	0,01168	0,04810	0,434	
Обед						
Салат из свеклы с черносливом	62,78900	0,00094	0,00216	0,01037	0,06	7.239
Суп крестьянский с мясом со сметаной	148,94800	0,00668	0,00724	0,01084	0,2	7.274/7
Азу 180г	282,14025	0,01765	0,00677	0,03242	0,18	7.152/6
Компот из кураги и изюма 180 гр	68,27225	0,00034	0,00000	0,01628	0,18	7.4/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	90,04750	0,00322	0,00059	0,02038	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,35500	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	699,55200	0,03035	0,01694	0,10031	0,682	
Полдник						
Молоко 200 г	120,87625	0,00547	0,00586	0,00890	0,2	7.386
Булочка Ягодка	252,78500	0,00488	0,00869	0,03322	0,05	7.12/12/p
Итого:	373,66125	0,01035	0,01455	0,04212	0,25	
Всего:	1454,93713	50,91100	43,35325	200,60625	1,466	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	44,87805	0,00048	0,00010	0,00961	0,1	7.031
Итого:	44,87805	0,00048	0,00010	0,00961	0,1	
Завтрак						
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 на молоке	71,54707	0,00177	0,00174	0,00994	0,2	7.084
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,96585	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	7.429
Итого:	339,90927	0,00833	0,01100	0,04700	0,425	
Обед						
Кнели мясные паровые	224,68488	0,01316	0,01545	0,00134	0,08	4.27/8
Свекольник с мясом со сметаной	167,43878	0,00656	0,00842	0,01330	0,2	7.102
Капуста тушеная 150г	106,69122	0,00352	0,00283	0,01755	0,15	07.08.2003
Компот из кураги 180 г	61,23268	0,00060	0,00000	0,01515	0,18	7.110/2
Хлеб ржаной 40 гр	89,17561	0,00319	0,00058	0,02019	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	38,31220	0,00122	0,00014	0,00806	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Чеснок 2 гр	0,94244	0,00013	0,00000	0,00012	0,002	7.371-3
Итого:	688,47780	0,02838	0,02743	0,07572	0,677	
Полдник						
Снежок 200 г	119,53902	0,00684	0,00438	0,01163	0,2	7.023
Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом 100 гр	261,62000	0,00912	0,01043	0,02544	0,1	7.12/10
Итого:	381,15902	0,01596	0,01481	0,03707	0,3	
Всего:	1426,41893	53,15098	53,33317	169,39585	1,382	

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Фрукты 100г	52,29730	0,00044	0,00041	0,01248	0,1	2020/89
Итого:	52,29730	0,00044	0,00041	0,01248	0,1	
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	186,34351	0,00540	0,00561	0,02713	0,18	7.2/4/1
Какао с молоком	79,25514	0,00198	0,00196	0,01169	0,2	7.285
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	161,11135	0,00495	0,00635	0,02062	0,054	7.430
Итого:	426,71000	0,01234	0,01392	0,05945	0,434	
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	41,51865	0,00065	0,00224	0,00565	0,05	7.057
Суп овощной с мясом со сметаной ..	150,03000	0,00680	0,00865	0,00770	0,25	7.043с-1/1
Гуляш из мяса кури 70 г .	255,00270	0,01613	0,01605	0,00399	0,07	7.н190-4с
Рис припущенный с овощами	182,66838	0,00304	0,00734	0,02405	0,13	7.179
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	62,42459	0,00045	0,00000	0,01480	0,18	7.7/10/1
Хлеб ржаной 40 гр	102,24054	0,00366	0,00066	0,02316	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	793,88486	0,03072	0,03495	0,07935	0,725	
Полдник						
Капуста в омлете	129,58054	0,00671	0,00701	0,00677	0,15	7.н046
Чай с сахаром	26,93973	0,00000	0,00000	0,00614	0,2	7.032
Хлеб пшеничный 20 гр	47,44865	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	203,96892	0,00823	0,00719	0,02293	0,37	
Всего:	1444,86605	51,72378	56,46676	174,20135	1,629	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептур
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	52,57143	0,00056	0,00011	0,01125	0,1	7.031
Итого:	52,57143	0,00056	0,00011	0,01125	0,1	
Завтрак						
Омлет натуральный 185 г	97,90743	0,00670	0,00591	0,00208	0,185	7.н038/9
Кисель Валетек	77,50000	0,00000	0,00000	0,01761	0,2	7.343/2
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	149,34857	0,00359	0,00455	0,02352	0,045	7.429
Итого:	324,75600	0,01028	0,01045	0,04321	0,43	
Обед						
Суп гороховый с мясом	151,06971	0,00839	0,00674	0,01155	0,2	7.н086
Соус молочный с овощами (вариант 2) 20 гр	31,20114	0,00037	0,00235	0,00126	0,02	7.5/11/2
Суфле рыбное.	226,12657	0,02256	0,00680	0,00233	0,09	7.61р/3
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,28457	0,00419	0,00277	0,02916	0,13	2021/46/3-
Компот из кураги и изюма	73,22514	0,00050	0,00000	0,01750	0,2	7.138
Хлеб ржаной 40 гр	111,18571	0,00398	0,00072	0,02520	0,04	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	766,09286	0,03999	0,01940	0,08700	0,685	
Полдник						
Рагу из овощей 150г	132,54971	0,00294	0,00387	0,02077	0,15	7.18/3
Чай с молоком.	54,37343	0,00064	0,00068	0,01012	0,2	7.079
Кондитерское изделие	120,00000	0,00162	0,00094	0,02620	0,02	
Хлеб пшеничный 20 гр	47,52000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Итого:	354,44314	0,00672	0,00568	0,06711	0,39	
Всего:	1473,30526	57,55114	35,64114	208,57114	1,57	