

Категория: Дети 3-7 лет

Утверждаю:  
 заведующий МДОУ ДСВ № 24  
 п. Советский МО Ейский район



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,64	5,28	42,07	235,5	0	167a
ЗАВТРАК	Яйца вареные	10	1,27	1,15	0,07	15,75	0	213
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (готовый продукт)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0	55г
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,032	54
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,42	4,16	9,86	84,28	9,56	76
ОБЕД	Сметана (2вариант)	10	0,27	1,	0,39	11,9	0,05	4006
ОБЕД	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	16,87	12,06	12,37	224,89	9,779	274
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81	3,6	399г
ПОЛДНИК	Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,056	459
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1453,</b>	<b>45,1</b>	<b>42,99</b>	<b>183,27</b>	<b>1283,19</b>	<b>35,135</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	250	6,03	6,63	18,03	155,75	1,225	90a
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049	7
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ЗАВТРАК	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,1	2,56	9,5	77,9	11,582	84
ЗАВТРАК	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,42	6,02	6,86	103,34	0,304	287
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	180	3,58	9,49	16,92	166,48	7,609	137
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2

ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов (1 вариант)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	22,8	15,67	22,29	321,1	0,312	237
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610,</b>	<b>52,64</b>	<b>51,64</b>	<b>158,5</b>	<b>1301,7</b>	<b>31,855</b>	

День 3

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	7,43	22,5	191,63	0,91	93
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049	7
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	3,12	2,24	12,4	85,04	8,96	80
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,12	282
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,73	5,83	16,97	135,18	30,888	336
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81	3,6	399г
ПОЛДНИК	Пудинг из смеси круп (2 вариант)	150	8,36	10,77	38,13	266,43	0,437	196а
ПОЛДНИК	Печенье/1	25	1,62	2,95	5,9	109,12	0	703/1
ПОЛДНИК	Кисель молочный	180	3,78	3,35	27,22	154,26	1,296	384
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710,</b>	<b>55,</b>	<b>55,05</b>	<b>200,23</b>	<b>1554,71</b>	<b>47,97</b>	

День 4

ЗАВТРАК	Суп молочный овсяный	250	8,73	8,32	25,88	213,25	1,3	89а
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049	7
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Томаты соленные	60	0,	0,	0,	0	0	55в
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	82
ОБЕД	Рыба отварная	80	8,42	1,12	0,51	44,53	0,12	242
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста	70	9,14	4,01	35,34	205,81	0,151	458

ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500,</b>	<b>45,47</b>	<b>32,93</b>	<b>*170,21</b>	<b>1142,79</b>	<b>32,322</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	7,23	7,65	21,8	190,95	2,275	94
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	2,61	2,83	13,25	89,53	0,468	394
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	556
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,02	8,36	75,52	5,49	57
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9	0,05	400а
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	160,99	7,344	302
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
ПОЛДНИК	Морковь, тушенная с яблоками	100	1,19	2,97	10,13	72,1	2,52	345
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (полдник)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701,2
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,25	5,9	11,8	218,25	0	703
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1603,</b>	<b>31,69</b>	<b>35,7</b>	<b>157,95</b>	<b>1184,45</b>	<b>30,385</b>	
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая с маслом и сахаром (крупка пшено)	150	3,9	2,7	30,29	154,27	0	168л
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049	7
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Томаты соленые	60	0,	0,	0,	0	0	55в
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4,26	13,3	109,7	2,464	81
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	115
ОБЕД	Голубцы ленивые	80	7,07	4,54	10,02	109,34	10,016	298
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4,78	2,32	33,46	164,27	0,107	466

ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410,</b>	<b>36,96</b>	<b>29,02</b>	<b>194,87</b>	<b>1165,76</b>	<b>36,216</b>	
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные)	180	24,68	21,85	25,51	398,77	0,324	230
ЗАВТРАК	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,012	354
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,032	54
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,02	8,36	75,52	5,49	57
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9	0,05	400а
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	8,72	5,3	2,89	103,3	0,665	277
ОБЕД	Каша вязкая (крупа гречневая)	150	0,04	2,22	0,06	20,37	0	1686
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81	3,6	399г
ПОЛДНИК	Запеканка со свежими плодами	150	4,96	4,17	32,08	186	0,435	190
ПОЛДНИК	Печенье/1	25	1,62	2,95	5,9	109,12	0	703/1
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1563,</b>	<b>49,4</b>	<b>48,7</b>	<b>142,71</b>	<b>1268,1</b>	<b>23,296</b>	
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	7,23	7,65	21,8	190,95	2,275	94
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049	7
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ЗАВТРАК	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Капуста квашенная	60	0,	0,	0,	0	0	55а
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,4	2,5	8,4	62,28	2,224	85
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	5,49	3,02	4,52	63,81	0,112	256
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ПОЛДНИК	Макаронник	180	7,42	9,25	41,78	279,86	0	209
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610,</b>	<b>34,36</b>	<b>36,03</b>	<b>174,88</b>	<b>1157,48</b>	<b>28,51</b>	
<b>День 9</b>								

ЗАВТРАК	Томаты соленые	60	0,	0,	0,	0	0	55в
ЗАВТРАК	Драчена	100	9,88	13,49	6,09	184,62	0,32	228
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	52	5,72	12,43	0,21	135,2	0	275
ЗАВТРАК	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,	36	0,07	7
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	2,61	2,83	13,25	89,53	0,468	394
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,032	54
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,02	8,36	75,52	5,49	57
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9	0,05	400а
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	180	22,3	8,87	24,61	267,61	10,458	294
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,18	76,81	3,6	399г
ОБЕД	Булочка "Веснушка"	60	4,73	2,71	33,67	167,94	0,103	473
ОБЕД	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1445,</b>	<b>61,2</b>	<b>59,97</b>	<b>152,82</b>	<b>1379,88</b>	<b>32,631</b>	
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная с овощами	150	6,39	7,04	1,86	93,74	1,688	247
ЗАВТРАК	Пюре картофельное завтрак	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,165	321а
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	701/1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401в
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	3,12	2,24	12,4	85,04	8,96	80
ОБЕД	Суфле из курицы	80	12,32	13,74	2,6	165,18	1,136	310а
ОБЕД	Капуста тушенная (гарнир)	180	3,73	5,83	16,97	135,18	30,888	336
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,68	53,4	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
ПОЛДНИК	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,42	1,36	11,6	64	1,08	135
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (полдник)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701,2
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,25	5,9	11,8	218,25	0	703
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1768,</b>	<b>49,95</b>	<b>54,78</b>	<b>161,69</b>	<b>1416,27</b>	<b>66,661</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15672,</b>	<b>461,77</b>	<b>446,81</b>	<b>1697,13</b>	<b>12854,33</b>	<b>364,981</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1567,2</b>	<b>46,177</b>	<b>44,681</b>	<b>169,713</b>	<b>1285,433</b>	<b>36,4981</b>	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		27,21	26,33	1697,13	757,42	21,51	
--	--	-------	-------	---------	--------	-------	--