



Примерное
10 — дневное меню для воспитанников
(с 12 — часовым пребыванием)
МБДОУ № 37

**Примерное 10 — дневное меню
летне - осенний период
МБДОУ № 37**

Сезон: лето-осень
 День 1. Понедельник
 Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

МБДОУ №37

Прием пищи

Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак 8.30-9.00						
1	Омлет натуральный	85	7,49	14,45	1,58	165
2	Овощи свежие (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	8,8
3	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2
5	Сыр полутвердый (порциями)	6	1,62	2,1	0	25,2
6	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,9	31,73
	итого	328	11,14	21,84	21,09	325,93
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2
	итого	160	0,8	0	16,16	68,2
обед 12.00-13.00						
1	Суп картофельный с горохом	170	3,7	3,6	11,1	91,6
2	Котлеты из птицы припущенные	60	8,89	9,26	5,95	143
3	Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,8	17,58	110
4	Икра кабачковая	40	0,36	1,86	2,36	27,84
5	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84
6	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49
7	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85
	итого	580	20,84	18,21	85,19	590,44
полдник 15.30						
1	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181
2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75
	итого	200	7,74	10,73	32,07	256
ужин 18.30						
1	Рагу из овощей	120	2,35	4,9	11,95	102,85
2	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52
4	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,1	11,33	74,66
	итого	400	6,6	7,37	47,08	278,51
Соль пищевая поваренная йодированная		3				
ИТОГО за целый день		1671	47,12	58,15	201,59	1519,08

Сезон: лето-осень

День1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №37

Прием пищи		Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецеп
		завтрак 8.30-9.00						
1		Омлет натуральный	100	8,84	15,83	1,77	184	229
2		Овоши свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	
3		Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
4		Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	54,4	6
5		Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	7
6		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	411
		Итого	398	14,13	25	29,87	402,84	
		второй завтрак 10.30-11.00						
1		Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2	418
		Итого	160	0,8	0	16,16	68,2	
		обед 12.00-13.00						
1		Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,1	107,8	87
2		Котлеты из птицы припущенные	80	11,93	12,62	8,09	194	322
3		Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,68	22,9	143	335
4		Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54
5		Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105	
6		Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
7		Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	394
		Итого	710	26,44	23,67	104,05	735,6	
		полдник 15.30						
1		Булочка дорожная	70	4,7	9,77	36,5	253	453
2		Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	420
		Итого	250	9,9	14,27	43,7	343	
		ужин 18.30						
1		Рагу из овощей	150	2,75	6,1	14,2	123,0	360
2		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	73	
3		Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
4		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4	14,36	91	414
		Итого	460	8,16	8,97	57,36	339	
		Соль пищевая поваренная йодированная	5					
		ИТОГО за целый день	1983	59,43	76,78	251,14	1888,64	

Прием пищи							№ Рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00							
1 Суп молочный с крупой пшениной	150	4,3	4,1	13,9	110	101	
2 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49		
3 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6	
4 Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	227	
5 Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411	
Итого	367	10,99	13,91	31,28	296,2		
второй завтрак 10.30-11.00							
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2	418	
Итого	160	0,8	0	16,16	68,2		
обед 12.00-13.00							
1 Суп картофельный с фрикадельками	170	4,5	3,52	10,5	91,8	89	
2 Печень, тушенная в соусе сметанном	60	9,96	4,8	5,58	105,6		
4 Каша гречневая рассыпчатая	110	6,38	3,63	28,49	171,71	179	
5 Овощи свежие (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	8,8		
6 Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84		
7 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49		
8 Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85	394	
Итого	590	25,51	12,72	94,29	519,91		
полдник 15.30							
1 Кондитерский изделия	50	5	12,5	35	255		
2 Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	420	
Итого	200	9,35	16,25	41	330		
ужин 18.30							
1 Сырники из творога запеченные	100	18,69	12,67	11,40	234	245	
2 Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,9	11,1	372	
3 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52		
4 Молоко кипяченое	165	5,03	4,48	8,34	93,5	419	
5 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49		
Итого	400	25,69	18,27	44,44	439,6		
Соль пищевая поваренная йодированная	3						
Итого за целый день	1720	72,34	61,15	227,17	1653,91		

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рец.
		завтрак 8.30-9.00						
1		Суп молочный с крупой пшениной	200	5,8	5,47	18,57	146,8	101
2		Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
3		Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
4		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	227
5		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	411
		итого	477	13,31	15,39	45,06	373,44	
		второй завтрак 10.30-11.00						
1		Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2	418
		итого	160	0,8		16,16	68,2	
		обед 12.00-13.00						
1		Суп картофельный с фрикадельками	200	5,3	4,1	12,35	108	89
2		Печень, тушенная в соусе сметанном	80	13,28	6,4	7,44	140,8	
3		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,0	33,38	208	179
4		Овощи свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	
5		Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105	
6		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
7		Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	394
		итого	710	31,43	16,42	112,07	723,8	
		полдник 15.30						
1		Кондитерский изделия	50	5	12,5	35	255	
2		Кисломолочный напиток	200	8,7	5	8	100	420
		итого	250	13,7	17,5	43	355	
		ужин 18.30						
1		Сырники из творога запеченные	120	22,4	15,2	13,7	280	245
2		Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	372
3		Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
4		Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
5		Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
		итого	460	30,86	22,05	53,33	529,23	
		Соль пищевая поваренная йодированная	5					
		ИТОГО за целый день	2062	90,1	71,36	269,62	2049,67	

Сезон: лето-осен

День 3 Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

МБДОУ № 37

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
завтрак 8.30-9.00						
1 Суп молочный с крупой манной	150	4,1	3,78	12,07	98,85	99
2 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
3 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
4 Сыр полутвердый (порциями)	7	1,89	2,45	0	29,4	7
5 Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,1	11,33	74,6	414
итого	344	10,03	13,53	33,49	298,05	
второй завтрак 10.30-11.00						
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
итого	100	0,26	0,17	13,8	52	
обед 12.00-13.00						
1 Борщ с капустой и картофелем	170	1,2	3,33	8,66	69,7	63
2 Котлеты из говядины	60	9,32	7,1	9,64	139	299
3 Пюре картофельное	110	2,29	3,66	14,9	100,8	339
4 Овощи свежие (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	
5 Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84	
6 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
7 Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85	394
итого	590	17,48	14,86	82,92	536,3	
полдник 15.30						
1 Кондитерский изделия	50	5	12,5	35	255	
2 Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	420
итого	200	9,35	16,25	41,0	330	
ужин 18.30						
1 Рыба запеченная в сметанном соусе	60	6,87	5,11	1,16	78	266
2 Каша пшениная рассыпчатая	110	4,8	3,96	27,7	166,0	179
3 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
4 Кабачки припущенные	40	0,4	1,6	2,4	23,5	
5 Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,4	30	411
итого	390	14,29	9,03	53,32	368,08	
Соль пищевая поваренная	3					
ИТОГО за целый день	1627	51,41	53,84	307,45	1584,43	

Сезон: лето-осен

День 3 Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
завтрак 8.30-9.00						
1 Суп молочный с крупой манной	200	5,48	5,0	16,1	131,8	99
2 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
3 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
4 Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
5 Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,66	16,0	101	414
итого	447	13,35	16,11	47,18	388,2	
второй завтрак 10.30-11.00						
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
итого	100	0,26	0,17	13,8	52	
обед 12.00-13.00						
1 Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	63
2 Котлета из говядины	80	12,4	9,2	12,6	183	299
3 Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,95	339
4 Овощи свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	
5 Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105	
6 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
7 Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	394
итого	710	21,95	18,21	99,4	650,95	
полдник 15.30						
1 Кондитерский изделия	50	5	12,5	35	255	
2 Кисломолочный напиток	200	8,7	5	8	100	
итого	250	13,7	17,5	43	355	
ужин 18.30						
1 Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,14	7	1,5	106	266
2 Каша пшениная рассыпчатая	130	5,6	4,6	32,7	196,1	179
2 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	73	
3 Кабачки припущенные	50	0,5	2	3	29,5	
4 Чай с сахаром	180	0,05	0,02	10	40	411
итого	470	17,59	13,92	62,2	444,8	
Соль пищевая поваренная	5					
ИТОГО за целый день	1982	66,85	65,91	265,58	1890,95	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

МБДОУ №37

Прием пищи								Ккал	№ рец.
Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы					
завтрак 8.30-9.00									
1	Котлеты,биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	271		
2	Картофель отварной с маслом	110	21,47	4,14	16,88	113,1	336		
3	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49			
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6		
5	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411		
	Итого	347	31,08	12,17	39,95	317,3			
второй завтрак 10.30-11.00									
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52			
	Итого	100	0,26	0,17	13,8	52			
обед 12.00-13.00									
1	Суп картофельный вегетарианский	170	1,12	3,8	6,2	63,58	84		
2	Гуляш из отварной говядины	60	7,71	6,2	1,98	94,5	293		
3	Макароны отварные с маслом	110	4	3,1	19,34	121	219		
4	Икра кабачковая	40	0,36	1,86	2,36	27,84	54		
5	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84			
6	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49			
7	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85	394		
	Итого	590	17,42	15,65	78,08	524,92			
полдник 15.30									
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	443		
2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	420		
	Итого	200	7,89	10,32	33,87	260			
ужин 18.30									
1	Каша молочная рисовая жидкая	160	1,58	3,69	16,35	105,5	199		
2	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49			
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	227		
4	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	416		
	Итого	380	11,65	11,64	41,56	319,5			
	Соль пищевая поваренная	3							
ИТОГО за целый день								1473,72	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №37

Прием пищи		Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
		завтрак 8.30-9.00						
1		Котлеты, биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	271
2		Картофель отварной с маслом	130	2,55	3,46	20,2	122,37	336
3		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	73	
4		Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
5		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	411
		Итого	447	15,5	11,45	53,75	385,21	
		второй завтрак 10.30-11.00						
1		Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
		Итого	100	0,26	0,17	13,8	52	
		обед 12.00-13.00						
1		Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,3	74,8	84
2		Гуляш из отварной говядины	80	10,31	8,15	2,62	125	293
3		Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,68	22,9	143	335
4		Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54
5		Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105	
6		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
7		Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	394
		Итого	710	21,74	19,47	92,78	633,6	
		полдник 15.30						
1		Крендель сахарный	70	4,95	9,2	39,0	259	443
2		Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	420
		Итого	250	12,78	13,7	46,2	349	
		ужин 18.30						
1		Каша рисовая молочная жидкая	200	2,11	3,79	26,96	130,73	199
2		Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
3		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	227
4		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416
		Итого	470	13,58	12,23	62,83	385,61	
		Соль пищевая поваренная	5					
		Итого за целый день	1982	63,86	57,02	269,36	1805,42	

Прием пищи									
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рещ.		
завтрак 8.30-9.00									
1	Запеканка из творога	100	17,54	12,1	17,15	247	251		
2	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	369		
3	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49			
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6		
5	Сыр порционный	6	1,62	2,1	0	25,2	7		
6	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,1	11,33	74,6	414		
	Итого	323	23,78	22,85	42,54	472,45			
второй завтрак 10.30-11.00									
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2	418		
	Итого	160	0,8	0	16,16	68,2			
обед 12.00-13.00									
1	Свекольник	170	1,44	3,7	10,7	81,6	22		
2	Жаркое по-домашнему	170	22,1	5,63	19,65	217,8	292		
3	Овощи свежие (порционные)	40	0,44	0,08	1,52	8,8			
4	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84			
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49			
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85	394		
	Итого	590	28,21	10,1	80,07	526,2			
полдник 15.30									
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52			
2	Кондитерские изделия	20	2	5	14	102			
3	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	420		
	Итого	270	6,61	8,92	33,8	229			
ужин 18.30									
1	Каша пшенная молочная жидкая	160	3,46	4,57	17,76	134	199		
2	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49			
3	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,4	30	411		
	Итого	340	5,0	4,78	35,16	213			
	Соль пищевая поваренная йодированная	3							
ИТОГО за целый день		1686	64,4	46,65	207,73	1508,85			

Прием пищи						
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ реч.
завтрак 8.30-9.00						
1 Запеканка из творога	120	21,0	14,4	20,6	296	251
2 Соус молочный сладкий	50	0,96	2,25	6,62	50,75	369
3 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
4 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
5 Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
6 Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,66	16,0	101	414
Итого	417	29,83	27,56	58,31	602,95	
второй завтрак 10.30-11.00						
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2	418
Итого	160	0,8	0	16,16	68,2	
обед 12.00-13.00						
1 Свекольник	200	2	5,2	14,8	113,3	22
2 Жаркое по-домашнему	200	26,2	7,14	20,95	252,4	292
3 Овощи свежие (порционные)	50	0,55	0,1	1,9	11	
4 Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105	
5 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
6 Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	394
Итого	700	33,65	13,26	94,65	632,7	
полдник 15.30						
1 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
2 Кондитерские изделия	25	2,35	6,25	17,5	127,5	
3 Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	420
Итого	305	7,81	10,92	38,5	269,5	
ужин 18.30						
1 Каша пшенная молочная жидкая	200	4,46	5,9	25,49	172,9	199
3 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
4 Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	411
Итого	430	6,82	6,22	51,59	290,34	
Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день	2017	78,91	57,96	259,21	1863,69	

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи		Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
		завтрак 8.30-9.00						
1		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	227
2		Капуста тушеная	100	2,08	3,25	9,41	75,0	354
3		Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49,0	
4		Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
5		Сыр полутвердый (порциями)	7	1,89	2,45	0	29,4	7
6		Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,45	29,86	411
		итого	334	10,66	20,51	27,25	292,46	
		второй завтрак 10.30-11.00						
1		Фрукты свежие	100	0,25	0,17	13,8	52	
		итого	100	0,26	0,17	13,8	52	
		обед 12.00-13.00						
1		Суп картофельный с макаронными	170	1,82	1,93	11,65	71,23	88
2		Птица, тушеная	60	6,1	3,4	1,75	83,5	318
3		Пюре картофельное	110	2,29	3,66	14,94	10,8	339
4		Овощи свежие (порционные)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	
5		Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84	
6		Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
7		Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85	394
		итого	590	14,88	9,76	78,06	392,33	
		полдник 15.30						
1		Ватрушка с творожным фаршем	50	6,58	3,9	20,8	144,3	441
2		Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	420
		итого	200	10,93	7,65	26,8	219,3	
		ужин 18.30						
1		Каша молочная «Дружба»	160	5	6,18	22,18	160,8	182
2		Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
3		Молоко кипяченое	165	5	4,35	8,32	90,6	419
		итого	345	11,5	10,73	40,5	300,4	
		Соль пищевая поваренная йодированная	3					
		ИТОГО за целый день	1572	48,23	48,82	186,41	1256,49	

Прием пищи		Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
		завтрак 8.30-9.00						
1		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	227
2		Капуста тушеная	120	2,5	3,9	11,3	90,0	354
3		Хлеб пшеничный формовой	40	3,06	0,4	20	97	
4		Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
5		Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	7
6		Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	411
		итого	417	13,09	16,87	42,79	376,64	
		второй завтрак 10.30-11.00						
1		Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
		итого	100	0,26	0,17	13,8	52	
		обед 12.00-13.00						
1		Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
2		Птица, тушенная	80	8,1	4,5	2,3	111	318
3		Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,95	339
4		Овощи свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	
5		Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105	
6		Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
7		Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	394
		итого	710	18,35	11,85	92,61	580,75	
		полдник 15.30						
1		Ватрушка с творожным фаршем.	70	9,22	5,48	29,18	202	441
2		Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	420
		итого	250	14,42	9,98	36,38	292	
		ужин 18.30						
1		Каша молочная «Дружба»	200	6,22	7,77	27,22	201	
2		Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10,0	49	
3		Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,0	113,3	419
		итого	420	13,8	13,37	47,22	363,3	
		Соль пищевая поваренная йодированная	5					
		ИТОГО за целый день	1902	59,92	52,24	232,8	1664,69	

Сезон: лето-осень
 День 2. Вторник
 Неделя вторая

МБДОУ № 37

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Наименование блюд		Прием пищи					Ккал	№ Рец.
	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак 8.30-9.00								
1 Запеканка из творога	100	17,54	12,1	17,15		247	251	
2 Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97		30,45	369	
3 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10		49		
4 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09		46,2	6	
5 Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,45		29,86	411	
Итого	317	19,71	18,66	38,66		402,51		
второй завтрак 10.30-11.00								
1 Фрукты свежие	100	0,25	0,17	13,8		52		
Итого	100	0,26	0,17	13,8		52		
обед 12.00-13.00								
1 Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,2	3,3	5,7		57,6	73	
2 Оладьи из печени по - кунцевски	60	10,2	3,18	8,4		103,8		
3 Картофель отварной с маслом	110	21,47	4,14	16,88		113,1	336	
4 Овощи свежие (порциями)	40	0,44	0,08	1,52		8,8		
5 Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6		84		
6 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10		49		
7 Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6		85	394	
Итого	590	37,54	11,39	80,7		501,3		
полдник 15.30								
1 Булочка домашняя	50	3,6	6,26	26,96		179	452	
2 Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0		75	420	
Итого	200	7,95	10,01	32,96		254		
ужин 18.30								
1								
2 Каша молочная жидкая «Геркулес»	160	2,85	5,01	14,29		114	199	
3 Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10		49		
4 Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3		63	227	
5 Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,1	11,33		74,6	414	
Итого	380	11,94	11,91	35,92		300,6		
Соль пищевая поваренная йодированная	3							
ИТОГО за целый день	1590	77,4	52,14	202,04		1510,41		

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ № 37

Наименование блюд		Прием пищи					№ Рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка из творога	120	21,0	14,4	20,6	296	251
2	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,25	6,62	50,75	369
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
5	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	411
	Итого	407	24,37	21,97	53,41	510,39	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
	Итого	100	0,26	0,17	13,8	52	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	73
2	Оладьи из пшена по - кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	
3	Картофель отварной с маслом	130	2,55	3,46	20,2	122,37	336
4	Овощи свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	
5	Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105	
6	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	394
	Итого	710	23	12,52	97,1	595,57	
полдник 15.30							
1	Булочка домашняя	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
2	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	420
	Итого	250	10,3	13,26	44,9	340,6	
ужин 18.30							
1							
2	Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	3,56	6,26	24	166,25	199
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	227
5	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,66	16	101	414
	Итого	470	14,16	13,82	55,3	403,25	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день	1942	72,09	61,74	264,51	1901,81	

Сезон: лето-осень

День Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

МБДОУ № 37

Прием пищи

Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	100
2	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
3	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
4	Сыр полутвердый (порциями)	6	1,62	2,1	0	25,2	7
5	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	416
	итого	343	10,83	14,1	38,01	324,4	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2	418
	итого	160	0,8	0	16,16	68,2	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	170	1,3	1,9	9,9	61,7	86
2	Перец фаршированный с мясом и рисом (голубцы ленивые)	160	12,32	7,46	12,44	167,0	315/316
3	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84	
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85	394
	итого	540	17,85	10,05	70,54	446,7	
полдник 15.30							
1	Кондитерский изделия	20	2	5	14	102	
2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	420
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
	итого	270	6,61	8,92	33,8	229	
ужин 18.30							
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	75	8,8	4,36	5,83	98	280
2	Пюре картофельное	110	2,29	3,66	14,94	100,8	339
3	Овощи свежие (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	
4	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
5	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	итого	395	13,07	8,31	39,28	284,6	
Соль пищевая поваренная		3					
ИТОГО за целый день		1711	49,16	41,38	197,79	1352,9	

Прием пищи						
Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
завтрак 8.30-9.00						
1 Суп молочный с макаронными	200	5,2	4,7	17	130,7	100
2 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
3 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
4 Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
5 Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	416
итого	447	13,94	16,49	49,66	404,78	
второй завтрак 10.30-11.00						
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2	418
итого	160	0,8		16,16	68,2	
обед 12.00-13.00						
1 Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,2	11,6	72,6	86
2 Перец фаршированный с мясом и рисом (голубцы ленивые)	200	15,4	9,36	15,57	208,7	315/316
3 Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105	
4 Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73	
5 Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	25	102	394
итого	660	22,7	12,66	89,17	561,3	
полдник 15.30						
1 Кондитерский изделия	25	5	12,5	35	255	
2 Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	420
3 Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	5	
итого	305	10,46	17,17	43	355	
ужин 18.30						
1 Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	12,05	6,67	8,73	143	280
2 Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,95	339
3 Овощи свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	
4 Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
5 Чай с сахаром	180	0,05	0,02	10	40	4110
итого	490	16,8	11,15	48,33	361,95	
Соль пищевая поваренная	5					
ИТОГО за целый день	2067	64,7	57,47	246,32	1751,23	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

МБДОУ №37

Прием пищи								№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Рыба тушеная с овощами в томате	60	5,74	2,89	1,54	55	261	
2	Каша рассыпчатая пшеничная	110	4,62	3,08	28,38	159,7	179	
3	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49		
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6	
5	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,45	29,86	411	
	итого	357	11,95	11,18	47,46	339,76		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52		
	итого	100	0,26	0,17	13,8	52		
обед 12.00-13.00								
1	Борщ с капустой и картофелем	170	1,2	3,33	8,66	69,7	63	
2	Плов из говядины	170	14,9	9,8	29,26	272,7	321	
3	Икра кабачковая	40	0,36	1,86	2,36	27,84	54	
4	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84		
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49		
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85	394	
	итого	590	20,69	15,68	88,48	588,24		
полдник 15.30								
1	Пирожки печеные № 503	50	2,88	1,2	27,78	133	437	
2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	420	
	итого	200	7,23	4,95	33,78	208		
ужин 18.30								
1	Суп молочный с крупой манной	150	4,1	3,78	12,07	98,85	99	
2	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49		
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	414	
	итого	320	7,94	5,98	32,7	217,85		
	Соль пищевая поваренная	3						
ИТОГО за целый день		1570	48,07	37,96	216,22	1405,85		

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №37

Прием пищи								№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Рыба тушенная с овощами в томате	80	7,66	3,85	2,2	74	261	
2	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,04	3,36	31,0	174,2	179	
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,0	73		
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	6	
5	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	411	
	Итого	437	15,11	12,53	59,39	411,84		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52		
	Итого	100	0,26	0,17	13,8	52		
обед 12.00-13.00								
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	63	
2	Плов из говядины	200	18,5	12,1	36,0	336,8	300	
3	Икра кабачковая	50	50	0,45	2,35	2,96	54	
4	Хлеб ржаной	50	3,0	0,6	22,0	105		
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,0	49		
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,0	102	394	
	Итого	700	25,23	19,17	105,72	707,6		
полдник 15.30								
1	Пирожки печеные № 503	70	4,0	1,68	38,89	186	437	
2	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90	420	
	Итого	250	9,2	6,18	46,09	276		
ужин 18.30								
1	Суп молочный с крупой манной	200	5,48	5,0	16,1	131,8	99	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73		
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,66	16,0	101	414	
	Итого	430	10,98	7,96	47,1	305,8		
	Соль пищевая поваренная	5						
ИТОГО за целый день		1922	60,78	46,01	272,1	1753,24		

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

МБДОУ №37

возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ реч.
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша молочная жидкая « Геркулес»	160	2,85	5,01	14,29	114	199
3	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	10	49	
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2	7
5	Сыр порционный	7	1,89	2,45	0	29,4	7
4	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,45	29,86	411
	ИТОГО	354	6,33	12,67	31,83	268,46	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2	418
	ИТОГО	160	0,8	0	16,16	68,2	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный вегетарианский (овощной)	170	1,12	3,8	6,2	63,58	84
2	Тефтели из говядины в соусе молочном	60	8,8	9	10,3	155	304/370
3	Картофель отварной с маслом	110	21,4	4,1	16,9	113,1	336
4	Овощи свежие (порционные)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	
4	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	17,6	84	
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,6	85	394
	ИТОГО	590	35,99	17,67	83,12	558,48	
полдник 15.30							
1	Кондитерские изделия	50	5	12,5	35	255	
2	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	420
	ИТОГО	200	9,35	16,25	41,0	330	
ужин 18.30							
1	Вареники ленивые со сметанным соусом	100	15,5	11,52	16,02	228,3	244
2	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49	
3	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	416
4	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52	
	ИТОГО	380	20,62	14,79	53,64	424,3	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
	ИТОГО за целый день	1687	73,09	61,38	225,75	1649,44	

Сезон: лето-осень
 День 5. Пятница
 Неделя вторая

МЕДОУ №37

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рещ.
Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00						
1	Каша молочная жидкая « Геркулес»	200	3,56	6,26	24	166,25
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,3	15	73
4	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5	0,09	46,2
5	Сыр порционный	8	1,85	2,4	0	28,8
4	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44
	Итого	405	7,82	13,98	50,19	358,69
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0	16,16	68,2
	Итого	160	0,8		16,16	68,2
обед 12.00-13.00						
1	Суп картофельный вегетарианский (овощной)	200	1,32	4,47	7,3	74,8
2	Тефтели из говядины в соусе молочном	80	10,9	12,5	13,8	212
3	Картофель отварной с маслом	130	2,55	3,46	20,2	122,37
4	Овощи свежие (порционные)	50	0,55	0,1	1,9	11
4	Хлеб ржаной	50	3	0,6	22	105
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	73
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102
	Итого	720	21,02	21,45	105,2	700,17
полдник 15.30						
1	Кондитерские изделия	50	5	12,5	35	255
2	Кисломолочный напиток	200	8,7	5	8	100
	Итого	250	13,7	17,5	43	355
ужин 18.30						
1	Вареники ленивые со сметанным соусом	120	16,94	12,57	17,5	249
2	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	49
3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88
4	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	13,8	52
	Итого	440	22,77	16,48	58,87	468,88
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
ИТОГО за целый день						1950,94

ИТОГО за весь период	19839	682,75	615,9	2604,06	18520,28
ИТОГО среднее значение		68,28	61,59	260,41	1852,03