

НЕДЕЛЯ: первая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка» х. Железнодорожного
Е.В. Заблоцкая
Приказ № 44/05 от 28.05.21 г.

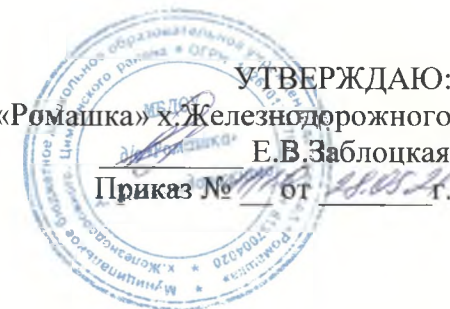


1-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,61	13,15	119	0	1
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	ТК№
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,6	11,88	32,13	296,25	4,75	291
	Икра морковная	60	1,3	2,74	6,52	56,1	3,06	54
	Сок фруктовый	180	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	ТК№
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье	25	1,83	4,8	17,63	115,5	0	ТК№
Итого за 1-й день			36,31	42,59	188,56	1345,73	74,46	

НЕДЕЛЯ: первая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка» х. Железнодорожного



УТВЕРЖДАЮ:

Е.В. Заблоцкая

Приказ № от 18.05.14 г.

2-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная из «Геркулеса»	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	ТК№
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Рыба, запеченная в омлете	120	19,6	6,3	0,84	150	0,26	249
	Капуста тушеная	150	123,0	4,85	14,14	112,65	25,74	336
	Икра свекольная	60	1,3	2,74	6,52	56,1	3,06	54
	Сок фруктовый	180	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	ТК№
Полдник								
	Пудинг из творога (запеченный)	150	22,71	16,14	36,5	382,5	0,28	235
	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,24	6,59	50,55	0,15	351
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	216	1,26	401
Итого за 2-й день			197,0	65,73	190,98	1789,93	88,09	

НЕДЕЛЯ: первая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка» х. Железнодорожного
Е.В. Заблоская
Приказ № _____ от _____ г.



3-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,61	13,15	119	0	1
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	ТК№
Обед	Суп картофельный с крупой пшено	200	2,14	2,24	13,7	83,6	6,6	80
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
	Соус сметано-томатный	50	0,88	2,49	3,5	39,88	0,66	355
	Рагу овощное (3-й вариант)	200	3,6	8,07	21,07	171,37	17,1	344
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,02	24,96	118,08	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	ТК№
Полдник								
	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03	458/504
	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,24	6,59	50,55	0,15	351
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	216	1,26	401
Итого за 3-й день			50,83	53,34	221,3	1701,89	35,2	

НЕДЕЛЯ: первая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка» х. Железнодорожного

Е.В. Заблужная
Приказ № 118 от 18.04.21 г.



4-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,24	145,2	0,9	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	ТК№
Обед								
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	5,03	63
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	304
	Икра морковная	60	1,3	2,74	6,52	56,1	3,06	54
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	ТК№
Полдник								
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Печенье	25	1,83	4,8	17,63	115,5	0,0	ТК№
Итого за 4-й день			46,31	52,41	199,24	1460,83	19,93	

НЕДЕЛЯ: первая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка» Х.р. Железнодорожного



5-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,4	16,83	1,9	196,25	0,19	215
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	53
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,61	13,15	119	0	1
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	ТК№
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,06	107,8	6,6	81
	Жаркое по-домашнему	210	27,53	7,47	21,95	265	8,98	276
	Икра свекольная	60	1,3	2,74	6,52	56,1	3,06	54
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	ТК№
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,31	181,2	0	473
Итого за 5-й день			62,96	57,44	195,92	1527,91	34,82	

НЕДЕЛЯ: вторая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка» х. Железнодорожного



6-день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,61	13,15	119,0	0	1
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	ТК№
Обед	Суп картофельный с крупой перловой	200	2,14	2,24	13,7	83,6	6,6	80
	Тефтели мясные (2 вариант)	110	10,91	12,53	13,79	212	0.61	287
	Капуста тушеная	150	123	4,85	14,14	112,65	25,74	336
	Сок фруктовый	180	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	ТК№
Полдник								
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1.43	397
	Печенье	25	1,83	4,8	17,63	115,5	0	ТК№
Итого за 6-й день			160,64	53,11	184,7	1361,72	85,08	

НЕДЕЛЯ: вторая
Сезон: зимне - весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка» х. Железнодорожного
Е.В. Заблоцкая
Приказ № _____ от _____ г.



7-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	ТК№
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,48	7,32	74,8	7,46	78
	Рыба, тушенная с овощами	140	14	8	3,51	142,7	2,64	247
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Салат из свеклы	50	0,86	3,6	5	56,4	5,7	33
	Сок фруктовый	180	1,2	0,2	2,3	10,6	42,0	399
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	ТК№
Полдник								
	Запеканка из творога	150	26,31	18,1	25,72	370,5	0,36	237
	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,24	6,59	50,55	0,15	351
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	216	1,26	401
Итого за 7-й день			74,9	71,58	191,04	1823,07	86,47	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Е.В.Заблоцкая

Приказ № 4 от 2012 г.

УТВЕРЖДАЮ:
«Ромашка» х. Железнодорожного
Е.В. Заблоцкая
Приказ № _____ от _____ г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с маслом	35	2,07	6,61	13,15	119,0	0	1
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	ТК№
	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
	Кнели куриные с рисом	80	17,03	14,14	5,3	157	0,03	312
	Рагу овощное	200	3,6	8,07	21,07	171,37	17,1	344
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0	ТК№
Полдник								
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Пирожки, печенные из пресного сдобного теста	60	3,45	1,4	33,34	159,6	0,02	454
Итого за 9-й день			49,17	56,18	218,63	1525,37	42,42	

НЕДЕЛЯ: вторая
 Сезон: зимне - весенний
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Заведующий МБДОУ д/с «Ромашка» х. Железнодорожного
 Е.В. Заблоцкая
 Приказ № _____ от _____ г.



10-й день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Сосиска отварная	70	8,96	15,54	1,05	180,25	0	275
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,71	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
Завтрак 2-й	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,0	7,5	ТК№
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,3	87
	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,29	219,0	20,03	298
	Икра морковная	60	1,3	2,74	6,52	56,1	3,06	54
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,45	26,8	121,35	0	ТК№
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	ТК№
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	226,8	2,46	400
	Печенье	25	1,83	4,8	17,63	115,5	0,0	ТК№
Итого за 10-й день			56,55	66,13	189,1	1707,13	60,65	