

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

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ д/с "Ручеек" ст.Новоимлянской
 Л.А.Макарушина



Возрастная категория: с 3 до 7 лет											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
1- День											
Завтрак											
185	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,075	0,025	0	30	0,5
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
1	Бутерброд с маслом	40	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,63	0,78
	Итого за завтрак:		10,85	18,4	65,2	469,13	0,175	0,205	1,2	180,73	1,65
Второй завтрак											
	Яблоко	100	0,35	0	8,62	41,4	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Итого за второй завтрак:		0,35	0	8,62	41,4	0	0,02	16,69	16,48	0,206
Обед											
34	Свекла с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	0,02	0,015	3,92	11,17	0,52
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,33	134,75	0,11	0,07	5,83	24	0,97
282	Котлета рубленая из птицы	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2
205	Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	0,18	0,12	6,72	48	1,2
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		27,99	21,17	101,5	711,79	0,47	0,38	16,95	160,81	7,01
Полдник											
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,07	0,31	1,26	216	0,18
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	2,95	26,93	151	0,07	0,04	0	11,3	0,73
	Итого за полдник:		9,7	7,95	34,93	251	0,14	0,35	1,26	227,3	0,91
	Итого за день:		48,89	47,52	210,25	1473,32	0,785	0,955	36,1	585,32	9,776

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2-День											
Завтрак											
185	Каша молочная из «Геркулеса»	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,14	0,04	0	38	1,6
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	131,7	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого за завтрак:		15,86	19,76	59,24	478,38	0,25	0,26	1,28	312,1	2,68
Второй завтрак											
401	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:		1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88	8,48	84,75	0,06	0,05	18,42	43,32	0,8
291	Гуляш из отварной говядины	200	15,16	11,88	32,13	296,25	0,21	0,22	4,75	31	2,28
54	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	0,03	0,03	2,56	15,32	0,61
372	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	21,49	87,84	0,01	0,007	1,55	13,03	0,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		21,45	19,66	84,64	606,19	0,39	0,347	27,28	116,67	6,54
Полдник											
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	19,2	0,32
	Хлеб пшеничный с повидлом	40	4	0,5	24,12	118	0,11	0,04	0	15,94	2,14
	Печенье	50	3,23	4,1	34,8	270,8	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за полдник:		7,35	4,62	69,12	429,8	0,135	0,05	2,83	38,89	2,71
	Итого за день:		45,66	44,04	233,2	1598,81	3,775	11,16	33,49	478,16	14,03

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3-День											
Завтрак											
215	Омлет натуральный	105	9,29	16,63	1,86	193,94	0,06	0,39	0,16	75,17	1,91
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
400	Молоко кипяченное	200	6,8	5,42	10,7	113,22	0,09	0,31	2,73	199,8	0,17
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,63	0,78
	Итого за завтрак:		19,75	35,69	35,04	535,36	0,222	0,77	7,09	311,2	3,28
Второй завтрак											
368	Бананы	150	2,26	0,75	31,5	142,5	0,06	0,08	15	12	0,9
	Итого за второй завтрак		2,26	0,75	31,5	142,5	0,06	0,08	15	12	0,9
Обед											
62	Борщ с мясом	250	2,05	5	14,13	109,8	0,08	0,06	8,78	36,63	1,34
287	Тефтели мясные (2 вариант)	130	10,91	12,53	13,79	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
336	Капуста тушеная	200	4,14	6,48	18,86	150,2	0,05	0,07	34,32	110,9	1,62
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		20,8	24,63	88,86	664,2	0,27	0,285	44,07	224,87	7,08
Полдник											
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Блинчики со сметаной	100	4,67	2,51	35,85	185,45	0,09	0,05	0	19,64	1
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за полдник		5,13	2,93	55,64	269,45	0,12	0,07	10,03	43,34	3,48
	Итого за день:		47,94	64	211,04	1611,51	0,672	1,205	76,19	591,41	14,74

4- день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,53	23,55	181,5	0,11	0,25	1,14	202,03	0,64
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	131,7	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого за завтрак:		16,73	17,39	57,3	452,5	0,22	0,47	2,42	476,13	1,72
Второй завтрак:											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:		1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											
78	Рассольник "Ленинградский"	250	2,1	5,1	16,6	120,7	0,1	0,06	7,53	26,45	0,97
304	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,2	0,08	0,41	30,2	1,45
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
372	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	21,49	87,84	0,01	0,007	1,55	13,03	0,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		22,14	24,68	86,15	661,24	0,402	0,217	13,69	108,28	5,69
Полдник											
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,07	0,31	1,26	216	0,18
454	Пирожок с повидлом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,06	0,036	0,024	11,64	0,82
	Итого за полдник:		9,33	8,75	44,27	293	0,13	0,346	1,284	227,64	1
	Итого за день:		49,2	50,82	207,92	1491,18	3,752	11,53	19,49	822,55	10,51

5- День											
Завтрак											
185	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,16	0,02	0	28	1,4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,63	0,78
	Итого за завтрак:		12,77	19,9	68,39	504,16	0,27	0,23	1,43	234,33	2,61
Второй завтрак											
	Апельсины	150	0,6	0,6	14,7	60	0,045	0,03	15	24	3,3
	Итого за второй завтрак		0,6	0,6	14,7	60	0,045	0,03	15	24	3,3
Обед											
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,15	9,13	45,3	1,27
282	Биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,08	0,34	42,7	0,59
344	Картофельное пюре с том соусом	200	4,08	6,38	27,17	182,5	0,18	0,14	24,15	49,21	1,34
382	Кисель из сока натурального	180	0,52	1,08	27,2	111,24	0,005	0,01	0,99	14,13	0,33
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		27,8	20,34	96,89	676,49	0,355	0,38	34,61	151,34	3,53
Полдник											
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	19,2	0,32
	Сырники из творога	120	66,7	15,2	13,68	280,8	0,08	0,32	0,3	187	0,92
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за полдник:		67,22	15,62	33,68	365,8	0,11	0,34	13,13	222,2	3,44
	Итого за день:		108,39	56,46	213,66	1606,45	0,78	0,98	64,17	631,87	12,88

Неделя: вторая

6- День											
Завтрак											
185	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,2	0,06	0,02	0	24	0,4
394	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	19,2	0,32

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,63	0,78
	Итого за завтрак:		9,38	17,51	59,57	433,2	0,12	0,06	2,83	54,83	1,5
Второй завтрак:											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
	Итого за второй завтрак:		1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											
80	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,13	104,5	0,1	0,06	8,25	25,9	1,01
285	Птица тушеная в соусе с овощами	200	11,1	6,77	20,11	184	0,12	0,13	9	50,4	1,83
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	итого за обед:		17,48	10,19	79,32	480,7	0,3	0,235	17,61	118,94	5,96
Полдник											
401	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Вафли	45	2,93	3,69	31,32	244	0,02	0,01	0	3,37	0,22
	Итого за полдник:		2,99	3,71	41,31	284	0,02	0,01	0,03	11,07	0,5
	Итого за день:		30,85	31,41	200,4	1282,34	3,44	10,81	22,57	195,34	10,06

7-День											
Завтрак											
94	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	21,35	152	0,14	0,27	1,13	332,32	1,13
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	131,7	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого за завтрак:		16,99	17,71	55,1	423	0,25	0,49	2,41	606,42	2,21

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Второй завтрак											
401	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого за второй завтрак		5,8	5	8	100	0,07	0,31	1,26	216	0,18
Обед											
66	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,83	6,7	77	0,04	0,03	20,04	50,23	0,66
247	Рыба тушеная с овощами	140	13,9	8	3,51	142,74	0,1	0,1	3,15	42,7	0,98
321	Пюре картофельное	180	3,67	4,76	24,53	164,7	0,17	0,13	21,8	44,37	1,21
372	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	21,49	87,84	0,01	0,007	1,55	13,03	0,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		22,71	18,19	73,33	562,78	0,4	0,307	46,54	164,33	5,7
Полдник											
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
454	Оладьи с повидлом	50	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	79,38	1,22
	Итого за полдник:		9,72	13,62	52,39	370,54	0,18	0,28	1,54	218,48	1,59
	Итого за день:		55,22	54,52	188,82	1456,32	0,9	1,387	51,75	1205,23	9,68

8- День											
Завтрак											
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	241,92	0,2	0,077	0	54,8	4,23
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	194,7	0,43
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,63	0,78
	Итого за завтрак:		14,17	20,7	69,38	518,92	0,31	0,287	1,43	261,13	5,44
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Итого за второй завтрак		1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1
Обед											
59	Борщ с капустой и картошкой	250	2,18	4,76	10,94	95,4	0,07	0,05	17,78	65,3	1,52
277	Гуляш из отварной говядины	140	18,04	14,52	4,63	220	0,06	0,13	1,77	34,16	1,35
205	Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	0,18	0,12	6,72	48	1,2
	Горошек зеленый отварной	40	1,25	1,32	2,8	31,15					
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		30,85	25,58	87,7	709,75	0,39	0,345	26,63	190,1	7,19
Полдник											
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	19,2	0,32
	Хлеб пшеничный с повидлом	40	3,6	0,4	19,3	94,4	0,08	0,032	0	12,8	1,72
	Печенье	50	3,23	4,1	34,8	270,8	0,025	0,01	0	3,75	0,25
	Итого за полдник:		6,95	4,52	64,3	406,2	0	0	2,83	19,2	0,32
	Итого за день:		52,97	50,8	241,58	1719,31	3,7	11,13	32,99	480,93	15,05

9- День											
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,53	23,55	181,5	0,11	0,25	1,14	202,03	0,64
395	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого за завтрак:		16,55	17,32	57,25	450,5	0,22	0,47	2,45	483,53	1,97
Второй завтрак											
368	Бананы	130	1,95	0,65	27,3	123,5	0,04	0,03	13	10,4	0,78
	Итого за второй завтрак:		1,95	0,65	27,3	123,5	0,04	0,03	13	10,4	0,78
Обед											

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,53	118,25	0,09	0,06	6,3	50,25	1,7
312	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,29	219	0,08	0,15	20,03	60	29
344	Соус сметанный	40	0,88	2,49	3,5	39,88	0,02	0,02	0,66	14,56	0,2
372	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	21,49	87,84	0,01	0,007	1,55	13,03	0,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		21,99	17,23	76,91	555,47	0,28	0,277	28,54	151,84	33,75
Полдник											
	Пряник	50	3,23	4,1	34,8	270,8	0,025	0,01	0	3,75	0,25
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,07	0,31	1,26	216	0,18
473	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за полдник:		9,35	9,42	50,64	406	0,125	0,34	11,26	235,75	2,63
	Итого за день:		49,84	44,62	212,1	1535,47	0,665	1,117	55,25	881,52	39,13

10- День											
Завтрак											
185	Каша ячневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0	0	0	0	0
400	Молоко кипяченное	200	6,8	5,42	10,7	113,22	0,09	0,31	2,73	199,8	0,17
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170	0,06	0,04	0	11,63	0,78
	Итого за завтрак:		17,8	23,07	64,11	529,39	0,15	0,35	2,73	211,43	0,95
Второй завтрак											
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	0,13	0,11	11,2	29	1,46
	Итого за второй завтрак:		1	0	20,2	84,44	0,13	0,11	11,2	29	1,46
Обед											
78	Суп картофельный с мясными фрикадел.	250	6,64	5,17	15,43	135	29	1,46	9,33	37,3	0,8
276	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,15	205	0,17	0,26	7,26	24	3,05

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
54	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	14	2
	Итого за обед:		32,55	13,88	83,06	592,2	29,27	1,785	20,98	126,88	8,03
Полдник											
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7	0,28
	Манн. биточки с повидлом	100	3,73	3,73	26,4	153,33	0,03	0,04	0,36	29,76	0,54
473	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за полдник:		4,11	4,07	44,23	228,53	0,06	0,06	10,39	53,46	3,02
	Итого за день:		55,46	41,02	211,6	1434,56	29,61	2,305	45,3	420,77	13,46