

Зима-весна

Утверждаю:
Заведующий «МДБОУ Детский сад

комбинированного вида» №53

Строганова А.И.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	3.0	2.7	9.9	79.4	3	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	150	4.4	5.4	15.5	139.6	106	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.0	1.2	15.1	61.0	382	2011
Итого за прием пищи:	350	8.4	9.3	40.5	280.0		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0.4	0.3	9.8	44.7	1	ТТК
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.3	9.8	44.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.2	1.6	2.5	25.3	40	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2.7	5.4	7.2	92.7	134	2013
Биточки из кур с соусом	60/20	5.7	7.4	9.8	121.0	353	2013
Рагу из овощей	110	2.3	1.3	18.6	98.0	310	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.7	66.9	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	560	14.5	16.2	71.0	490.7		
Полдник							
Салат из кукурузы	30	0.6	2.7	2.3	35.7	3	ТТК
ОМЛЕТ С МЯСОМ	100/30	6.1	6.5	13.9	132.0	314	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.2	26.2	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	360	8.2	9.4	30.9	234.7		
Всего за день:		31.5	35.2	152.2	1 050.1		

Утверждаю:

Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53»

Строганова А.И.



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАРМЕЛАД ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ	20	0.1	0.0	8.8	60.8	4	ТТК
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	130	5.9	8.2	10.5	124.5	271	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.9	1.1	11.2	49.0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	350	8.4	9.4	40.2	280.3		
II Завтрак							
КЕФИР	180	2.1	2.3	10.2	70.0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	2.1	2.3	10.2	70.0		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0.7	1.5	5.5	38.8	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/40	3.3	6.4	17.5	132.0	104	2011
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/20	4.2	2.8	1.0	93.5	403	2013
Макаронны отварные	110	3.7	5.4	20.9	108.0	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.8	30.9	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	580	14.7	16.4	70.9	490.0		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ	110/20	4.5	6.7	4.5	93.6	240	2013
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	150	0.5	0.2	18.0	75.6	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	300	6.3	7.1	31.0	210.0		
Всего за день:		31.5	35.2	152.3	1 050.3		

Утверждаю:
Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53»

Строганова А.И.



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.1	2.0	8.5	65.0	1	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	6.5	4.7	9.2	141.6	315	2013
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.6	2.7	8.6	47.2	3	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	12.4	26.2	377	2011
Итого за прием пищи:	380	8.4	9.4	38.7	280.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	2.1	2.3	10.2	70.0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	2.1	2.3	10.2	70.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0.4	1.5	1.8	23.4	46	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3.3	3.7	14.3	100.2	96	2011
Фрикадельки рыбные с соусом	60/20	5,7	7,4	9,8	121		
Картофель отварной	120	2,5	1,4	20,3	106,8		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.1	10.7	46.1	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	560	14.7	16.3	71.0	489.9		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	130	4.1	5.3	23.7	150.4	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.2	1.8	8.6	59.7	378	2011
Итого за прием пищи:	310	6.3	7.1	32.3	210.1		
Всего за день:		31.5	35.1	152.2	1 050.0		

Утверждаю:

Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53»

Строганова А.И.



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборни к рецеп- тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	3.0	2.7	9.9	79.4	3	2008
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	4.6	7.5	6.4	120.7	275	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.0	1.2	15.1	61.0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	370	10.1	11.5	41.1	307.1		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	42.2	10	ТТК
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	42.2		
Обед							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	30	0.2	0.0	0.5	3.9	5	ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.8	5.1	15.8	99.2	112	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20	6.4	6.1	8.0	115.2	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1.4	4.7	15.4	129.2	139	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.7	56.4	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	570	14.7	16.3	71.6	490.7		
Полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	4.9	6.9	15.9	145.0	143	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.2	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	310	6.3	7.1	30.4	210.0		
Всего за день:		31.5	35.3	152.4	1 050.0		

Утверждаю:
Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53»

Строганова А.И.



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	14.2	61.2	2	ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/40	7.3	8.3	15.2	169.8	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.9	1.1	11.2	49.0	379	2011
Итого за прием пищи:	350	8.4	9.4	40.6	280.0		
II Завтрак							
КЕФИР	180	2.1	2.3	10.2	70.0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	2.1	2.3	10.2	70.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.9	1.7	27.2	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/50	4.8	1.8	8.6	95.0	106	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/30	6.2	12.4	30.2	235.7	298	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.0	0.0	11.6	46.1	355	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	580	14.7	16.4	70.3	490.8		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ И СОУСОМ	110/20	5.4	6.9	11.0	122.4	150	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	1.1	0.2	19.2	87.3	537	2013
Итого за прием пищи:	280	6.5	7.1	30.2	209.7		
Всего за день:		31.7	35.2	151.3	1 050.5		

Утверждаю:
Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53»

Строганова А.И.



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.1	2.0	8.5	65.0	1	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.1	5.6	23.5	155.3	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.2	1.8	8.6	59.7	378	2011
Итого за прием пищи:	350	8.4	9.4	40.6	280.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	2.1	2.3	10.2	70.0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	2.1	2.3	10.2	70.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	30	1.1	1.8	2.3	29.8	50	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/40	4.3	3.3	11.0	143.2	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	70/90	6.3	11.5	28.2	176.7	411	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	12.3	53.5	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	600	14.8	17.1	72.0	490.0		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	6.1	7.1	24.2	184.0	562	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.2	26.2	377	2011
Итого за прием пищи:	240	6.3	7.1	30.4	210.2		
Всего за день:		31.6	35.9	153.2	1 050.2		

Утверждаю:
Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53»

Строганова А.И.



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	3.0	2.7	9.9	79.4	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4.5	5.4	15.5	139.6	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.0	1.2	15.1	61.0	382	2011
Итого за прием пищи:	350	8.5	9.3	40.5	280.0		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0.4	0.3	9.8	44.7	1	ТТК
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.3	9.8	44.7		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	1.0	2.9	4.9	49.8	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.2	3.0	5.5	54.0	88	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	40/20	8.0	6.4	21.7	158.0	349	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	1.7	3.8	12.9	110.5	434	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.8	30.9	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	550	14.7	16.4	71.0	490.0		
Полдник							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	6.3	8.8	2.0	120.0	308	2013
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	150	0.5	0.3	21.8	81.0	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	114	2013
Итого за прием пищи:	295	7.9	9.2	31.1	235.4		
Всего за день:		31.5	35.2	152.4	1 050.1		

Утверждаю:

Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53»

Строганова А.И.



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ	20	1.5	2.0	9.9	59.4	6	ТТК
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4.5	6.2	9.8	125.6	274	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.9	1.1	11.2	49.0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	350	8.4	9.4	40.6	280.0		
II Завтрак							
КЕФИР	180	2.1	2.3	10.2	70.0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	2.1	2.3	10.2	70.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	30	0.4	0.0	4.8	21.6	66	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.3	6.4	13.2	115.0	149	2013
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ С СОУСОМ	60/20	5.8	7.6	4.5	107.3	404	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	110	2.3	2.6	18.0	102.2	161	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	14.0	57.5	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	560	14.7	17.0	72.7	490.4		
Полдник							
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3.2	2.8	20.2	110.9	425	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3.1	3.7	8.2	99.1	534	2013
Итого за прием пищи:	230	6.3	6.5	28.4	210.0		
Всего за день:		31.5	35.2	151.9	1 050.4		

Утверждаю:
Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53

Строганова А.И.



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.7	3.0	12.8	97.5	1	2008
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	130	6.5	6.4	21.8	155.0	330	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0.2	0.0	6.3	27.5	377	2011
Итого за прием пищи:	350	8.4	9.4	40.9	280.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	2.1	2.3	10.2	70.0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	2.1	2.3	10.2	70.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.7	3.9	1.9	45.4	2	2013
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	4.1	4.8	15.9	109.0	136	2013
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ	60/100/20	6.8	7.2	22.7	195.7	382	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	12.3	53.5	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	620	14.7	16.4	71.0	490.4		
Полдник							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.7	2.2	3.6	38.1	54	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	4.2	4.7	12.3	106.9	356	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.2	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	290	6.3	7.1	30.4	210.0		
Всего за день:		31.5	35.2	152.5	1 050.4		

Утверждаю:
Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53»

Строганова А.И.



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПРЯНИК	20	1.2	0.9	9.0	59.3	7	ТТК
КАША "ДРУЖБА"	150	5.4	5.5	20.6	140.0	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.2	1.8	8.6	59.7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	370	10.3	8.3	47.9	305.0		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	42.2	10	ТТК
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	42.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.6	1.6	3.3	30.8	53	2011
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	150	5.3	2.8	8.5	81.1	150	2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/20	4.9	6.2	2.1	90.0	246	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	80/30	0.8	5.2	16.2	62.6	300	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.8	30.9	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	550	14.4	16.1	56.1	382.2		
Полдник							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	30	0.6	1.5	1.7	23.2	8	ТТК
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	4.0	8.7	11.6	158.0	9	ТТК
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	17.1	98.9	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	250	6.4	10.4	38.9	320.9		
Всего за день:		31.5	35.2	152.2	1 050.3		