

Утверждаю:

Заведующий МДБОУ «Детский сад
Комбинированного вида» №53



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2.2	3.0	5.0	81.4	3	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	200	7.1	7.5	29.5	211.3	106	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.5	1.8	17.7	67.3	382	2011
Итого за прием пищи:	430	10.8	12.3	52.2	360.0		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	46.9	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	46.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.3	2.6	4.1	42.3	40	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4.1	5.7	21.6	107.5	134	ТТК
Биточки из кур и соуса	70/20	8,3	8,8	11,4	126	417	2013
Рагу из овощей	130	4,1	4,2	22,4	104,2	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	16.4	67.7	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	690	18.9	21.7	102.4	630.2		
Полдник							
Салат из кукурузы консервир.	60	1,4	3,1	8,9	61,5	12	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	110/4	7.9	6.5	6.3	171.9	314	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.2	26.4	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	400	10.4	10.7	30.8	313.7		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.8		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАРМЕЛАД ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ	30	1.7	0.0	22.0	96.9	4	ТТК
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6.8	10.8	9.3	168.2	271	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	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:	450	10.9	12.0	52.2	360.1		
II Завтрак							
КЕФИР	190	2.7	3.0	13.1	90.0	435	2008
Итого за прием пищи:	190	2.7	3.0	13.1	90.0		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	1.0	2.5	9.3	64.6	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	4.2	4.8	10.4	106.9	104	2011
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/25	4.9	5.9	5.5	94.9	403	2013
Макароны отварные	150	4.6	7.3	29.5	196.3	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.3	37.2	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	735	18.9	21.0	91.3	630.0		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ	130/20	6.3	8.6	9.0	138.6	240	2013
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0.5	0.2	21.6	90.6	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	350	8.1	9.0	39.1	270.0		
Всего за день:		40.6	45.0	195.7	1 350.1		

Утверждаю:

Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53

Строганова А.И.



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.1	4.0	3.5	80.0	1	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	8.5	4.0	24.7	179.0	315	2013
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.0	17.8	74.6	3	ТТК
Фиточай	180	0.0	0.0	4,9	19,4	377	2011
Итого за прием пищи:	400	10.8	12.0	52.2	360.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	190	2.7	3.0	13.1	90.0	435	2008
Итого за прием пищи:	190	2.7	3.0	13.1	90.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0.6	2.5	3.0	38.9	46	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.7	5.1	8.4	150.5	96	2011
Фрикадельки рыбные с соусом	70/20	7,3	7,7	14	140,9	353	2013
Картофель отварной	130	2,9	5,1	19,0	141,7	310	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	710	18.9	21.1	91.5	629.7		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	130	5.9	7.2	30.5	210.1	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.2	1.8	8.6	59.9	378	2011
Итого за прием пищи:	310	8.1	9.0	39.1	270.0		
Всего за день:		40.5	45.1	195.9	1 349.7		

Утверждаю:

Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53

Строганова А.И.



4 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	30	2.2	3.0	5.0	81.4	3	2008
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	5.9	7.1	19.8	165.8	275	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.5	1.8	17.7	67.3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	450	11.1	12.0	52.2	360.5		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.3	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.3		
Обед							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.1	0.9	6.5	6	ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4.4	6.6	15.1	113.0	112	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/20	9.6	10.9	15.2	201.8	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.1	5.2	19.6	156.3	139	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	16.4	67.7	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	730	20.8	23.4	94.5	675.4		
Полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	6.7	8.8	24.6	204.8	143	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	330	8.1	9.0	39.1	270.0		
Всего за день:		40.4	44.8	195.6	1 350.2		

Утверждаю:

Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №53

Строганова А.И.



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗЕФИР	40	0.3	0.0	19.4	74.8	2	ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/40	9.6	10.9	21.6	236.2	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.9	1.1	11.2	49.0	379	2011
Итого за прием пищи:	400	10.8	12.0	52.2	360.0		
II Завтрак							
КЕФИР	190	2.7	3.0	13.1	90.0	435	2008
Итого за прием пищи:	190	2.7	3.0	13.1	90.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.4	3.1	2.9	45.2	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/60	7.7	2.2	12.7	118.4	106	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160/40	5.7	15.8	34.7	281.2	298	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	13.9	55.4	355	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	730	19.0	21.6	91.5	630.3		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ И СОУСОМ	110/20	6.8	8.8	16.0	165.2	150	2012
СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	1.3	0.2	23.1	104.8	537	2013
Итого за прием пищи:	310	8.1	9.0	39.1	270.0		
Всего за день:		40.6	45.6	195.9	1 350.3		

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	200	7.3	8.0	32.2	233.9	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.4	2.0	11.5	61.5	378	2011
Итого за прием пищи:	420	10.8	12.0	52.2	360.4		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	190	2.7	3.0	13.1	90.0	435	2008
Итого за прием пищи:	190	2.7	3.0	13.1	90.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	1.8	3.0	3.8	49.7	50	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180/45	2.9	4.2	23.0	112.3	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/100	9.7	13.7	25.0	284.0	411	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	12.3	53.5	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	715	18.9	21.6	91.4	629.6		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	7.9	9.0	32.6	242.4	562	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0.2	0.0	6.5	27.6	377	2011
Итого за прием пищи:	250	8.1	9.0	39.1	270.0		
Всего за день:		40.5	45.6	195.8	1 350.0		

Утверждаю:

Заведующий «МДБОУ Детский сад
комбинированного вида» №537

Строганова А.И.



7 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	30	2.2	3.0	5.0	81.4	3	2008
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	7.3	7.1	29.0	209.3	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1.5	1.8	17.7	67.3	382	2011
Итого за прием пищи:	430	11.0	11.9	51.7	358.0		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	46.9	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	46.9		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.2	3.7	6.1	62.7	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1.3	3.8	13.2	64.7	88	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/20	9.0	8.6	8.8	111.9	349	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.3	4.6	13.4	164.6	434	2013
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.2	96.0	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	670	18.9	21.2	91.0	630.0		
Полдник							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	8.7	11.6	14.0	189.9	308	2013
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.0	80.0	5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	115	2008
Итого за прием пищи:	370	10.2	11.7	42.7	315.9		
Всего за день:		40.5	45.1	195.7	1 350.8		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩ. ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ	30	2.6	3.2	21.5	119.3	7	ТТК
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	7.9	9.8	146.0	274	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	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:	450	11.0	12.3	52.2	360.3		
II Завтрак							
КЕФИР	190	2.7	3.0	13.1	90.0	435	2008
Итого за прием пищи:	190	2.7	3.0	13.1	90.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	50	0.6	0.0	7.9	36.2	66	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	4.6	9.4	10.5	147.4	149	2013
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ СОУСОМ	70/20	5.1	6.5	10.3	134.4	404	2013
Запеканка картофельная С овощами	130	3.8	4.5	18.9	113.5	161	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	16.4	67.7	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	690	18.4	21.0	91.3	629.3		
Полдник							
БУЛОЧКА с ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	70	3.2	4.4	29.0	165.6	425	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.6	10.2	104.8	534	2013
Итого за прием пищи:	250	8.2	9.0	39.2	270.4		
Всего за день:		40.3	45.3	195.8	1 350.0		

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	20	1.1	4.0	3.5	80.0	1	2008
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	180	9.6	8.0	41.9	250.7	330	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	6.9	29.3	377	2011
Итого за прием пищи:	400	10.9	12.0	52.3	360.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	190	2.7	3.0	13.1	90.0	435	2008
Итого за прием пищи:	190	2.7	3.0	13.1	90.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.9	4.9	2.2	56.8	2	2013
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1.6	3.9	9.7	124.6	136	2013
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ	80/120/20	11.1	11.8	39.9	265.0	382	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.2	12.3	53.5	528	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	690	18.1	21.3	91.4	630.0		
Полдник							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.2	3.7	6.2	63.1	54	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	80	5.5	5.1	18.4	141.7	356	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	330	8.1	9.0	39.1	270.0		
Всего за день:		39.8	45.3	195.9	1 350.0		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПРЯНИК	30	1.8	1.4	12.2	74.3	8	ТТК
КАША "ДРУЖБА"	200	5.2	8.0	22.8	177.7	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.4	2.0	9.5	66.5	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	450	10.9	11.5	54.2	364.5		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.3	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	44.3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	2.0	9.0	48.5	53	2011
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	6.1	3.0	20.2	140.1	ТТК	2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/20	9.2	11.1	9.5	171.0	373	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110/40	1.0	7.2	17.8	145.1	300	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.3	37.2	527	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	115	2008
Итого за прием пищи:	690	21.3	23.8	93.1	672.0		
Полдник							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ	50	1.0	2.5	2.7	38.7	9	ТТК
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	5.3	6.3	3.1	105.4	10	ТТК
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	24.4	85.1	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	115	2008
Итого за прием пищи:	320	8.1	9.0	38.7	270.0		
Всего за день:		40.7	44.7	195.8	1 350.8		