

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
х. Любимов
Н.И. Есипенко
 «10» сентября 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества, мг			Энер- гети- че- ская цен- ность Ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша манная	150	5,17	7,4	20,2	161,5	0,55	0,26	1,2	251,5	0,51
Кофейный напиток	150	3,64	4,10	18,1	120,6	0,045	0,19	1,35	181,5	21,0
Хлеб, масло, сыр	40/5/5	4,1	6,5	19,35	158,2	0,08	0,06	0,08	50,0	0,03
Второй завтрак										
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
Всего		13,31	35,76	67,45	485,3	0,68	0,54	15,6	483,0	21,5
Обед										
Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	200/10	6,0	3,10	21,6	142,0	0,27	0,07	6,3	39,3	2,59
Запеканка картофельная с отварным мясом	160	13,5	13,9	27,8	287,3	0,6	0,8	14,0	20,0	2,0
Икра кабачковая	35	0,51	2,64	2,31	36,0	0,007	0,017	2,45	14,35	2,45
Хлеб	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,09	0,05	--	18,5	1,4
Компот из сухофруктов	150	0,15	0,0	17,5	68,0	0,03	0,06	4,5	15,0	0,9
Всего		24,31	20,29	93,71	646,8	0,99	0,99	27,2	107,1	9,34
Полдник										
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73					
Ватрушка с творогом	60	3,0	3,8	8,8	120	0,15	0,11	0,11	49,5	2,68
Всего		7,2	7,55	14,65	193	0,15	0,11	0,11	49,5	2,68
Итого за день		44,82	63,6	175,81	1325,1					

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2
 Х. Любимов

«*И.И. Есипенко*» 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энер- гети- ческая цен- ность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Рыба по-польски	80	7,6	8,62	5,9	137	---	0,29	0,3	---	---
Картофельное пюре	80	2,0	2,0	16,1	126,5	0,06	0,08	27,6	33,6	0,6
Хлеб с маслом	40/5	0,16	0	14,9	56,87	0,001	0,02	0,2	9,9	1,6
Чай с сахаром	150									
Второй завтрак										
Яблоко	80	0,72	0	6,7	30,4	0,03	0,02	48,0	27,2	0,24
Всего		27,76	10,62	43,6	350,77	0,091	0,39	76,1	70,7	2,44
Обед										
Борщ со сметаной	150/5	1,78	5,2	12,0	101,2	0,08	0,03	31,0	55,84	1,72
Гуляш с говядины	60	13,0	15,7	2,56	202,7	0,03	0,1	0,7	29,0	0,2
Вермишель отварная	100	3,5	3,2	23,8	145,5	0,051	0,024	---	5,4	0,36
икра свекольная	40	0,08	0,03	0,8	4,55	0,04	0,1	14,0	86,0	14,0
Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	80,0	0,084	0,048	----	14,8	1,12
Компот из лимонов	180	0,1	0	20,5	82,0	0,008	0,004	8,0	8,4	0,18
Всего		21,78	24,65	78,9	615,95	0,29	0,3	53,7	199,4	17,58
Полдник										
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73					
Запеканка рисовая с творогом со сметаной	100/10	9,82	7,79	22,8	199	0,11	0,33	0,8	236,13	0,85
Всего		14,02	11,54	28,65	272					
Итого за день		63,56	46,81	151,15	1238,72					

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2
 х. Любимов
 И.И. Есипенко
 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества, мг			Энер- гети- ческая цен- ность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша молочная	150	4,98	7,04	16,75	97,35	0,16	0,19	0,9	182,0	0,42
«Геркулес»										
Кофейный	150	3,6	4,1	18,1	120,6	0,045	0,195	1,35	181,5	21,0
напиток										
Хлеб, масло,	40/5/5	4,1	6,5	19,35	158,2	0,08	0,06	0,08	50,0	0,03
сыр										
Второй зав- трак										
Фрукты свежие	80	0,27	0	7,98	29,10	0,03	0,02	48,0	27,2	0,24
Всего		12,95	17,64	62,18	405,25	0,31	0,46	2,33	413,5	21,6
Обед										
Рассольник со	200/5	1,41	3,93	11,74	84,7	0,04	0,06	6,0	87,0	---
сметаной										
Котлета мясная	60	8,4	8,2	3,2	135,5	0,02	0,1	1,2	31,0	0,2
Картофельное	100	2,5	3,1	15,6	99,5	0,08	0,11	34,6	42,0	0,8
пюре										
Винегрет	40	2,4	4,16	14,8	29,4	0,02	0,03	9,9	17,6	0,34
Хлеб	40	2,3	0,9	17,9	80,0	0,084	0,048	---	14,8	1,12
Сок	180	1,0	0	18,2	76,0	0,018	0,036	13,32	30,6	0,54
Всего		18,07	20,29	81,44	505,1	0,26	0,38	64,12	224,0	2,9
Полдник										
Тушенная ка- пуста	80	2,0	4,0	9,0	75,6	0,048	0,08	42,4	43,5	0,92
Отварное яйцо	0,5	2,11	2,01	0,35	39,0	0,03	0,22	---	27,5	1,35
Хлеб	20	0,54	0,18	8,4	40,0	0,042	0,024	----	7,4	0,56
Какао	180	4,4	4,8	13,4	145,6	0,054	0,25	1,6	219,6	0,36
Всего		9,05	10,98	31,15	300,2	0,174	0,57	44,0	297,4	3,19
Итого за день		40,07	48,91	174,77	1210,55					

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года



Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества, мг			Энерге- тиче- ская цен- ность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак										
Ленивые варе- ники со сме- таннм соусом	130/15	11,3	16,99	13,62	219	0,07	0,29	0,5	170,9	0,67
Хлеб с маслом										
Кофейный напиток	40/5 150	3,35 3,64	4,42 4,1	19,29 18,1	126,25 120,6	0,084 0,045	0,048 0,195	---- 1,35	15,9 181,5	1,13 21,0
Второй зав- трак										
Апельсин	100	0,72	0,	6,7	30,4	0,03	0,02	48,0	27,2	0,24
Всего		19,0	25,51	57,71	465,85	0,23	0,553	49,85	395,5	23,04
Обед										
Суп рыбный	200	4,59	10,06	21,80	120,43	----	----	----	----	----
Запеканка вер- мишелевая с мясом	150	12,87	11,67	21,25	243,1	0,04	0,03	1,1	200,0	1,18
Икра кабачко- вая	40	0,68	3,52	3,08	48,0	0,009	0,019	2,6	14,7	2,9
Хлеб	40	2,3	0,9	17,9	80,0	0,084	0,48	----	14,8	1,12
Компот из су- хофруктов	150	0,15	0	17,5	68,0	0,03	0,06	4,5	15,0	0,9
Всего		20,59	26,15	81,53	559,5	0,163	0,157	8,2	229,5	6,1
Полдник										
Филе рыбы от- варное запе- ченное под ом- лет	90	14,0	6,0	3,33	121,0	0,1	0,43	0,8	----	----
Салат из капу- сты	35	0,84	0,3	3,16	13,53	0,01	0,01	6,1	16,0	0,43
Чай с сахаром	180	0,16	0,0	14,9	56,87	0,0014	0,02	0,2	9,9	1,6
Хлеб	20	0,54	0,18	8,4	43,6	0,042	0,024	----	7,4	0,56
Всего		15,54	6,48	29,79	235,0	0,153	0,48	7,1	33,3	2,59
Итого за день		55,13	58,14	169,0	1260,3					

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2
 х. Любимов

Н.И. Есипенко
 «9» января 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерге- тическая ценность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак										
Суп молочный рисовый	200	7,02	9,0	29,88	221,74	0,39	0,66	---	448,0	----
Хлеб с маслом	40/8	0,07	7,8	0,1	70,9	0,84	0,048	-----	16,5	1,12
Чай с молоком	150	2,14	2,4	15,52	89,0	0,031	0,15	1,2	130,9	1,7
Второй зав- трак										
Конфеты	20	0,02	0,02	13,6	59,2	----	----	-----	2,0	0,02
Всего		9,25	19,22	59,1	440,85	0,505	0,86	1,2	595,4	2,84
Обед										
Борщ со смета- ной	150/5	0,72	2,6	6,01	75,9	0,06	0,009	9,3	41,88	1,29
Тефтели с кар- тофельным пю- ре	100/60	15,71	9,97	18,0	237,3	0,02 0,08	0,1 0,11	1,2 34,6	31,0 42,0	0,2 0,8
Винегрет	45	2,4	5,2	14,5	30,5	0,02	0,03	9,9	17,6	0,34
Хлеб	40	2,3	0,9	17,9	86,8	0,084	0,048	----	14,8	1,12
Кисель из су- хофруктов	150	0,45	0	25,88	101,9	0,03	0,06	4,5	15,0	0,9
Всего		21,58	18,67	81,84	532,4	0,294	0,357	59,5	162,28	4,65
Полдник										
Какао	180	4,4	4,8	12,1	55,0	0,054	0,25	1,6	219,6	0,36
Вареники с картофелем со сметаной	100/10	4,2	5,81	22,28	168,3	0,1	0,05	----	17,0	1,0
Пряник	55	0,64	0,56	33,02	90,0	0,04	0,04	----	21,5	0,9
Всего		9,24	11,17	67	313,3	0,19	0,34	1,6	258,1	2,26
Итого за день		40,07	49,06	208,34	1286,54					

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
х. Любимов
Н.И. Есипенко
«14» Сентября 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энер- гетиче- ская цен- ность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак										
Пудинг тво- рожный из яб- лок и моркови	150/10	17,3	3,8	22,8	199	0,11	0,33	0,8	236,13	0,85
Яблочное по- видло										
Кофейный напиток	150	0,04 3,64	4,1	6,5 18,1	24,7 120,6	0,045	0,001 0,195	— 1,35	1,4 181,5	0,18 21,0
Второй зав- трак										
Апельсин	100	09,		3,6	31	0,03	0,02	48,0	27,2	0,24
Всего		21,88	7,9	51	375,3	0,18	0,54	50	446,88	22,027
Обед										
Суп крестьян- ский	150	1,75	4,13	11,84	93,7	0,13	0,06	29,2	44,1	1,8
Ленивые го- лубцы	180	15,04	10,92	12,9	224,9	0,18	0,19	49,0	80,2	0,19
Салат из свек- лы	35	037	2,0	2,41	29,4	0,08	0,016	4,28	14,2	0,06
Компот из су- хофруктов	150	0,32		38,6	150,3	0,03	0,06	4,5	15,0	0,9
Хлеб	40	2,3	0,9	17,9	86,8	0,084	0,048	----	14,8	1,12
Всего		19,78	17,95	65,75	585,1	0,432	0,37	86,98	168,3	4,07
Полдник										
Чай с сахаром	180	0,16	0,0	14,9	56,87	0,0014	0,02	0,2	9,9	1,6
Омлет с зеле- ным горошком	80	6,69	8,35	4,85	122,2	0,02	0,01	2,2	3,52	0,15
Хлеб с сыром	30/7	2,37	7,15	14,94	133,4	0,065	0,057	0,112	81,1	0,882
Всего		9,22	15,5	34,69	312,4	0,086	0,087	2,512	94,52	2,632
Итого за день		50,88	41,35	151,44	1272,8					

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2
 х. Любимов
 Н.И. Есипенко

2020г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерге- тиче- ская цен- ность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша пшенич- ная молочная	150	4,65	5,93	13,32	166,5	0,16	0,048	1,2	287,0	1,71
Хлеб с маслом	40/5	3,27	4,42	16,8	118,6	0,084	0,048		16,5	1,12
Кофе с моло- ком	150	4,2	3,75	15,65	113,1	0,045	0,195	1,35	181,5	21,0
Вафли	20	0,64	0,56	8,9	90,0	0,008	0,008	----	2,0	0,12
Второй зав- трак										
Фрукты	70	0,72	0,16	6,48	32,0	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
Всего		13,48	14,82	54,58	488,2	0,31	0,46	2,33	413,5	21,6
Обед										
Борщ со смета- ной	200\5	1,54	5,07	8,04	101,2	0,08	0,03	31,0	55,84	1,72
Жаркое по- домашнему	160	15,18	10,85	14,64	235,65	0,8	0,08	14,4	67,2	5,4
Салат из капу- сты с зеленым горошком	35	0,84	0,3	3,16	13,53	0,02	0,15	7,2	17,81	0,51
Хлеб	40	2,49	0,39	14,43	68,10	0,084	0,048		14,8	1,12
Сок	180	1,0		18,2	76,0	0,018	0,036	13,32	30,6	0,54
Всего		21,05	16,61	58,47	494,48	1,0	0,344	65,92	186,25	9,29
Полдник										
Кисель из су- хофруктов	180	0,54		25,88	130,6	0,3	0,06	4,5	15,0	0,9
Тушеная капу- ста с сосиской	80/40	5,2	12,44	8,04	166,4	0,12	0,2	106,0	67,9	1,9
хлеб	20	0,54	0,18	8,4	43,6	0,042	0,024	----	7,4	0,56
Всего		6,28	12,62	42,32	340,6	0,19	0,284	110,5	90,3	1,48
Итого за день		40,81	29,37	162,94	1323,28					

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2



Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества, мг			Энер- гети- че- ская цен- ность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша манная	150	4,68	6,68	19,26	161,5	0,55	0,26	1,2	251,5	0,51
молочная										
Хлеб, масло,	40/5/5	4,1	6,5	19,35	158,2	0,08	0,06	0,08	50,0	0,03
сыр										
Кофейный	180	3,9	4,5	21,6	120,6	0,045	0,195	1,35	181,5	21,0
напиток										
Второй зав- трак										
Фрукты свежие	90	0,35	0	7,85	31,01	0,06	0,03	38,0	35,0	0,10
Всего		13,03	17,68	68,06	471,3	0,73	0,54	40,6	518	21,5
Обед										
Суп с мучными	150	2,0	5,7	18,1	91,1	0,03	0,02	1,2	10,6	0,43
клецками										
Суфле из от- варных кур	60	15,5	15,8	3,75	237,45	0,18	0,87	---	46,25	3,37
Каша гречневая	100	3,4	4,3	11,3	68,1	0,11	0,13	0,6	127,0	0,28
Салат из свек- лы и капусты	45	4,77	1,24	3,72	44,75	0,008	0,016	4,28	14,2	0,06
Хлеб	40	3,32	1,04	14,43	90,7	0,084	0,048	---	14,8	1,12
Компот из яб- лок и лимонов	150	0,07	0,0	16,4	65,1	0,01	0,02	1,8	10,0	0,2
Всего		29,0	28,0	67,7	597,2	0,42	1,08	7,88	222,0	5,46
Полдник										
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73					
Творожники с повидлом	60/10	10,66	3,8	16,31	132,7	0,035	0,14	0,25	85,4	0,34
Всего		14,86	7,55	22,16	205,7	0,035	0,14	0,25	85,4	0,34
Итого за день		56,89	53,23	157,92	1274,2					

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2

х. Любимов

И.И. Есипенко
2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества, мг			Энер- гети- ческая цен- ность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша «Герку- лес» молочная	200	5,5	4,1	18,0	165,0	0,16	0,19	0,9	182,0	0,42
Хлеб с маслом	40/10	3,35	4,42	19,29	126,25	0,084	0,049	0,02	17,0	1,14
Чай с молоком	150	2,80	3,20	15,52	89,0	0,031	0,15	1,2	130,9	1,7
Второй зав- трак										
Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
Всего		21,05	12,12	52,8	380,25	0,28	0,41	15,3	345,9	5,46
Обед										
Суп с мясными фрикадельками	150	8,45	9,21	14,40	170,5	0,12	0,4	18,3	----	---
Котлета рыбная	60	10,2	3,6	2,8	75,3	0,015	0,01	1,05	18,2	0,25
Картофельное пюре	50	1,01	1,8	6,34	46,96	0,04	0,05	17,3	21,0	0,4
Тушеная капу- ста	50	1,8	1,65	5,8	41,63	0,03	0,05	26,5	27,2	0,57
Хлеб	40	3,32	1,04	14,43	90,7	0,084	0,048	---	14,8	1,12
Компот из ли- монов	180	0,08	0	17,0	68,3	0,01	0,2	1,8	10,0	0,2
Всего		24,86	17,3	60,77	493,39	0,29	0,57	46,6	91,2	2,54
Полдник										
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73					
Пирожок с по- видлом	80	6,3	5,01	43,7	206,8	0,1	0,05	---	17,0	1,0
Всего		10,5	8,76	49,55	279,8	0,1	0,05		17,0	1,0
Итого за день		47,41	38,18	163,12	1153,4					

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2
 х. Любимов
 И.И. Есипенко
 «9»  2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества, мг			Энерге- тиче- ская цен- ность Ккал	витамины			Минераль- ные веще- ства, мг	
		белки	жиры	угле- воды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Рыба в кляре	50	7,2	4,31	7,7	105,2	0,05	0,21	0,84	-----	-----
Тушеная капу- ста	70	2,1	3,4	6,8	66,6	0,03	0,05	26,5	27,2	0,57
Хлеб, масло, сыр	30/5/7	4,63	6,54	14,98	126,25	0,08	0,06	0,08	50,0	0,03
Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,045	0,2	1,35	181,5	21,0
Второй завтрак										
Фрукты	80	0,7	0	8,1	36,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
Всего		18,53	18,75	59,18	472	0,2	0,55	41,7	258,7	23,8
Обед										
Суп овощной	200	2,1	4,1	15,0	116,75	0,1	0,43	11,0	24,56	0,92
Плов из кур	100	10,3	9,3	20,9	188,1	0,04	0,07	0,02	12,2	1,81
Салат из свеклы и огурца	60	0,84	1,24	3,7	44,75	0,008	0,016	4,28	14,2	0,06
Хлеб	40	3,32	1,04	14,43	90,7	0,084	0,048	-----	14,8	1,12
Сок	150	1,0	0	16,2	53,02	0,01	0,03	13,3	30,6	0,54
Всего		17,56	15,68	70,23	493,3	0,24	0,59	28,6	96,36	4,45
Полдник										
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73			-----		
Оладьи со сме- таной подливой	60/20	5,15	6,72	30,31	200,9	0,14	0,07		20,0	1,2
Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,03	13,0	50,0	2,2
Всего		9,75	10,87	45,96	318,9	0,15	0,1	13,0	70,0	3,4
Итого за день		45,84	36,3	175,37	1284,2					

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
х. Любимов
И.И. Есипенко
« 9 » сентября 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность Ккал	витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Рыба польски	80	15,3	12,4	8,6	197,0	0,1	0,43	0,8	---	---
Картофельное пюре	120	2,8	2,6	20,2	132,4	0,08	0,11	34,6	42,0	0,8
Хлеб с маслом сливочным	30/5	3,35	4,67	19,29	128,2	0,08	0,05		17,0	1,14
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	0,001	0,002	0,2	9,9	1,6
Второй завтрак										
Яблоко	100	0,72	0,	6,7	30,4	0,03	0,02	48,0	27,2	0,24
Всего		22,33	19,67	69,69	544,87	0,26	0,61	83,6	96,1	3,78
Обед										
Борщ со сметаной	200/10	1,78	5,2	13,6	101,2	0,08	0,03	31,0	55,8	1,72
Гуляш с говядины	70	21,0	14,0	5,2	229,5	0,03	0,1	0,7	30,0	0,3
Вермишель отварная	120	4,0	4,0	27,8	170,2	0,06	0,02		64,0	0,43
Икра свекольная	70	0,08	0,03	0,8	4,55	0,04	0,1		86,0	14,0
Хлеб	60	4,77	0,84	29,4	142,1	0,14	0,08		25,9	1,9
Компот из лимонов	200	0,1	0	20,5	82,0	0,008	0,004	8,0	8,4	0,18
Всего		31,73	20,07	97,3	729,5	4,33	0,33	39,7	212,7	18,5
Полдник										
Кефир	180	4,1	4,5	7,02	88,2					
Запеканка рисовая с творогом со сметаной	120 15	12,5	10,3	26,6	238,8	0,12	0,43	0,9	256	0,95
Всего		18,1	16,7	34,8	327					
Итого за день		72,16	56,44	201,79	1601,37					

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
Х. Любимов
И.И. Есипенко
«9» сентября 2020г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углево- ды		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак										
Каша молочная «Геркулес»	200	5,5	5,5	22,3	129,6	0,22	0,26	1,2	243	0,56
Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,04	0,2	1,35	181,5	21
Хлеб, масло, сыр	40/10/ 10	5,45	11,9	20,0	132,2	0,08	0,07	0,16	117	1,2
Второй завтрак										
Фрукты свежие	80	0,27		7,98	29,10	0,03	0,02	48,0	27,2	0,24
Всего		15,12	21,9	71,8	428,9	0,37	0,55	50,7	568,7	23,0
Обед										
Рассольник со сметаной	200/7	1,81	5,33	15,35	118,2	0,04	0,06	6,0	87,0	
Котлета мясная	70	9,82	9,32	3,56	141,93	0,02	0,1	1,2	31,0	0,2
Картофельное порее	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,1	0,15	42,0	53,0	1,0
Винегрет	50	3,0	4,8	16,0	36,7	0,08	0,04		16,2	1,15
Хлеб	80	4,77	1,95	35,85	160	0,14	0,08		25,9	1,9
Сок	200	1,0		18,2	76,0	0,02	0,04	13,3	30,6	0,54
Всего		23,12	27,59	112,5	690,96	0,31	0,42	13,1	227,3	3,6
Полдник										
Тушеная капуста	100	2,45	5,61	10,19	183,0	0,06	0,1	53,0	54,4	1,15
Отварное яйцо	1/2	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22		27,5	1,35
Хлеб	25	0,6	0,2	12,1	50,7	0,05	0,03		9,25	0,7
Какао	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,05	0,25	46,0	219,6	0,36
Всего		10,8	11,9	46,0	329,9	0,16	0,53	99,0	310,7	3,5
Итого за день		49,04	61,39	230,3	1449,76					

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2

Х. Любимов
Н.И. Есипенко
« 9 » 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность в Ккал	витамины			Минеральн ые вещества, мг	
		белки	жиры	углевод ы		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак										
Ленивые вареники со сметанным соусом	150/25	12,0	20,2	16,0	252,6	0,08	0,31	0,6	180,9	0,87
Хлеб с маслом	40/10	3,35	4,67	19,29	128,2	0,08	0,04		17,0	1,14
Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,04	0,2	1,35	181,5	21,0
Печенье	40	3,3	3,9	25,5	135,0	0,03	0,03		17,2	0,7
Второй завтрак										
Яблоко	100	0,72	0,	6,7	30,4	0,03	0,02	48,0	27,2	0,24
Всего		22,55	33,27	88,09	653,8	0,26	0,6	49,9	396,6	23,9
Обед										
Суп рыбный	250	4,59	10,06	21,80	120,43	--	--	--	--	--
Запеканка вермишелевая с мясом	200	17,16	15,56	28,3	324,0	0,05	0,04	1,4	220	2,18
Икра кабачковая	50	0,85	4,40	3,85	48	0,01	0,02	3,5	20,5	3,5
Хлеб	60	4,8	0,72	25,2	121,8	0,12	0,07		13,6	1,6
Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3	0,03	0,06	4,5	15,0	0,9
Всего		27,57	30,74	99,25	696,53	0,21	0,19	9,4	269,0	8,2
Полдник										
Филе рыбы отварное запеченное под омлет	100	14,2	6,0	3,3	121	0,1	0,43	0,8	--	--
Салат из капусты	35	0,84	0,3	3,16	13,53	0,01	0,01	6,1	16,0	0,43
Чай с сахаром	180	0,16	0,0	14,9	56,87	0,001	0,02	0,2	9,9	1,6
Хлеб	25	1,34	0,14	10,06	48,0	0,04	0,02	--	7,4	0,56
Всего		16,54	6,44	33,12	239,4	0,15	1,47	7,1	33,3	2,59
Итого за день		66,66	70,45	220,46	1589,7					

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
х. Любимов
И.И. Есипенко
«9» _____ 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерге тическ ая ценнос ть Ккал	Витамины			Минеральн ые вещества, мг	
		белки	жиры	углев оды		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак										
Суп молочный	200	7,02	9,0	29,88	221,74	0,39	0,66	--	448,	--
рисовый										
Хлеб с маслом	40/8	0,07	7,8	0,1	70,9	0,08	0,04	--	16,5	1,12
Чай с молоком	200	2,86	3,2	15,52	118,6	0,05	0,2	1,4	148,1	2,1
Второй завтрак										
Конфеты	20	0,02	0,02	13,6	59,2	--	--	--	2,0	0,02
Всего		9,97	20,02	59,1	470,4	0,52	0,9	1,4	614,6	3,24
Обед										
Борщ со сметаной	200/7	1,54	5,07	8,04	101,2	0,08	0,03	31,0	55,8	1,72
Тефтели с картофельным пюре	150/80	21,52	16,87	20,79	349,1	0,02	0,1	1,2	31,0	0,2
Винегрет	55	3,0	4,8	16,0	40,0	0,12	0,16	51,9	63,0	1,2
Хлеб	80	4,77	1,95	35,85	160	0,02	0,03	9,9	17,6	0,34
Кисель из сухофруктов	200	0,54	0	22,0	130,6	0,09	0,05	--	16,2	1,15
						0,03	0,06	4,5	15,0	0,9
Всего		31,37	28,69	102,86	780,3	0,36	0,43	98,5	198,6	4,61
Полдник										
Какао	180	4,4	4,8	12,1	55,0	0,054	0,25	1,6	219,6	0,36
Вареники с картофелем со сметаной	100/15	4,2	5,81	22,28	168,3	0,1	0,05	--	17,0	1,0
Пряник	55	0,64	0,56	33,02	90,0	0,04	0,04	--	21,5	0,9
Всего		9,24	11,17	67,4	313,3	0,19	0,34	1,6	258,1	2,26
Итого за день		50,58	59,87	229,18	1564					

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
Х. Любимов
Н.И. Есипенко
«9»  2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность Ккал	витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Пудинг творожный из яблок и моркови	200/15	7,2	8,0	21,21	265,3	0,11	0,33	0,8	236,0	0,85
Яблочное повидло		0,04		6,5	24,7	--	0,001	--	1,4	0,18
Кофейный напиток	180	3,9	4,5	20,0	138,0	0,05	0,2	1,35	181,5	21,0
Второй завтрак										
Апельсин	100	09,		3,6	31	0,03	0,02	48,0	27,2	0,24
Всего		11,14	12,5	60,21	459	0,18	0,55	50,15	446,1	22,27
Обед										
Суп крестьянский	200	2,62	5,57	14,64	123,2	0,18	0,08	39,0	58,9	2,4
Ленивые голубцы	200	15,04	10,92	12,9	224,9	0,18	0,19	49,0	80,2	0,19
Салат из свеклы	45	0,54	3,0	3,68	43,8	0,008	0,016	4,28	14,2	0,6
Компот из сухофруктов	200	0,32		38,6	150,3	0,03	0,06	4,5	15,0	0,9
Хлеб	70	4,47	1,95	35,85	142,1	0,14	0,08	--	25,9	1,9
Всего		22,99	37,79	105,67	684,3	0,54	0,42	96,78	194,2	5,45
Полдник										
Чай с сахаром	180	0,16	0,0	10,0	56,87	0,001	0,02	0,2	9,9	1,6
Омлет с зеленым горошком	100	10,25	12,1	6,84	140,9	0,02	0,02	2,4	3,8	0,17
Хлеб с сыром	40/10	3,76	4,2	8,6	118,3	0,08	0,08	0,16	114,8	1,18
Всего		14,17	16,2	25,44	316,0	0,1	0,12	2,7	128,5	2,9
Итого за день		48,3	66,49	191,32	1459,3					

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
х. Любимов
Н.И. Есипенко
2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность Ккал	витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	6,20	8,05	31,09	200	0,17	0,06	1,4	290,8	2,4
Хлеб с маслом	40/8	0,07	7,8	0,1	70,9	0,08	0,05	--	16,5	1,12
Кофе с молоком	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,045	0,2	1,35	181,5	21,0
Вафли	20	0,64	0,56	6,8	90,0	0,008	0,008	--	2,0	0,12
Второй завтрак										
Фрукты	70	0,72	0,16	6,48	32,0	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
Всего		1,56	21,07	66,07	498,9	0,31	0,34	13,2	502,0	26,2
Обед										
Борщ со сметаной	200\8	1,54	5,07	8,04	101,2	0,08	0,03	31,0	55,84	1,72
Жаркое домашнему	200	20,23	14,35	18,3	298,8	1,0	0,12	18,0	84,0	6,8
Салат из капусты с зеленым горошком	45	0,84	0,3	3,16	13,53	0,02	0,15	7,2	17,81	0,51
Хлеб	70	4,98	0,78	28,86	142,1	0,14	0,08	--	25,9	1,9
Сок	180	1,0		18,2	76,0	0,02	0,036	13,32	30,6	0,54
Всего		30,59	25,0	76,56	631,63	1,26	0,41	69,5	186,6	11,47
Полдник										
Кисель из сухофруктов	180	0,54		25,88	130,6	0,03	0,06	4,5	15,0	0,9
Тушеная капуста	120\50	6,5	15,95	6,05	194,0	0,102	0,2	106,0	67,9	1,9
Яйцо отварное хлеб	25	0,6	0,2	12,1	48,0	0,04	0,02	--	7,4	0,56
Всего		7,64	16,15	44,03	372,6	0,19	0,28	110,5	90,3	3,36
Итого за день		39,79	62,22	186,66	1503,13					

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2

х. Любимов
И.И. Есипенко
«10» ноября 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность Ккал	витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак										
Каша пшеничная	200	4,83	6,11	15,37	178,40	0,16	0,05	1,2	287,0	1,71
молочная										
Хлеб, масло,	40/10/	5,45	11,09	20,0	132,2	0,09	0,08	0,16	117,0	1,2
сыр	10									
Кофейный	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,045	0,2	1,35	181,5	21,0
напиток										
Второй завтрак										
Фрукты свежие	90	0,35	0	7,85	31,01	0,007	0,021	9,1	11,2	1,54
Всего		14,53	22,51	64,82	479,61	0,29	0,35	11,8	596,7	25,45
Обед										
Суп с мучными	200	2,0	7,59	20,1	121,3	0,03	0,02	1,2	10,6	0,43
клецками										
Куры отварные	95	12,87	24,2	0,71	180,5	--	--	--	--	--
Каша гречневая	120	3,28	7,36	15,81	145,0	0,5	0,2	--	--	--
Салат из свеклы	55	1,24	3,72	8,2	44,75	0,08	0,05	2,2	14,8	1,12
и капусты										
Хлеб	70	4,77	1,95	35,85	142,1	0,14	0,08	--	25,9	1,9
Компот из	200	0,1	0	20,5	82,0	0,01	0,02	1,8	10,0	0,2
яблок и лимонов										
Всего		24,26	44,82	101,17	715,65	0,69	0,37	5,2	61,3	3,6
Полдник										
Кефир	180	4,1	4,5	7,02	88,2					
Творожники с	100/15	17,4	5,0	21,0	219,0	0,07	0,29	0,5	171,0	0,67
повидлом										
Всего		21,5	9,5	28,02	307,2	0,07	0,29	0,5	171,0	0,67
Итого за день		60,29	76,83	194,01	1502,46					

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2
 Х. Любимов
 И.И. Есипенко
 « 2 » ~~сентября~~ 2020г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерг етичес кая ценнос ть Ккал	витамины			Минеральн ые вещества, мг	
		белки	жиры	углев оды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша	200	5,5	10,9	24,0	202,0	0,22	0,26	1,2	243,0	0,56
«Геркулес» молочная										
Хлеб с маслом	40/10	3,03	5,1	19,91	128,2	0,08	0,05	---	17,0	1,14
Чай с молоком	180	0,32	3,20	7,8	84,0	0,001	0,02	0,2	9,9	1,6
Второй завтрак										
Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
Всего		9,25	19,6	61,51	459,2	0,31	0,36	4,4	286,0	5,5
Обед										
Суп с мясными фрикадельками	200	6,31	6,5	13,54	170,5	0,14	0,4	18,3	---	---
Котлета рыбная	70	11,0	4,5	7,0	100,4	0,015	1,01	1,05	18,2	0,25
Картофельное пюре	70	1,25	2,4	8,3	62,8	0,04	0,05	17,3	21,0	0,4
Тушеная капуста	70	2,4	2,4	7,2	62,8	0,03	0,05	26,5	27,4	0,58
Хлеб	70	4,77	1,95	17,8	142,1	0,14	0,08	---	59,9	1,9
Компот из лимонов	200	0,08	0	17,0	68,3	0,01	0,02	1,8	10,0	0,2
Всего		25,81	17,75	70,84	606,9	0,37	0,98	64,9	102,5	3,33
Полдник										
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73					
Пирожок с повидлом	80	6,3	5,01	43,7	299,04	0,1	0,05	---	17,0	1,0
Всего		10,5	8,76	49,55	372,0	0,1	0,05	---	17,0	1,0
Итого за день		45,56	46,11	181,9	1438,14					

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
х. Любимов
И.И. Есипенко
« 9 »  2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерге тическ ая ценнос ть Ккал	витамины			Минеральн ые вещества, мг	
		белки	жиры	углев оды		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак										
Рыба в кляре	60	10,5	6,03	9,4	79,95	0,05	0,21	0,84	---	---
Тушеная капуста	80	2,1	3,4	6,8	66,6	0,03	0,03	26,6	27,4	0,58
Хлеб, масло, сыр	40/10/7	0,07	7,8	12,0	120	0,008	0,07	0,27	87,0	1,22
Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,045	0,2	1,35	181,5	2,2
Второй завтрак										
Фрукты	80	0,7	0	8,1	36,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
Всего		17,27	21,73	57,9	440,55	0,22	0,56	42,0	311,9	6,2
Обед										
Суп овощной	200	2,1	4,1	15,0	116,75	0,1	0,43	11,0	24,56	0,92
Плов из кур	170	17,5	13,3	29,5	312	0,08	0,14	0,4	23,15	3,62
Салат из свеклы и огурца	60	0,84	1,24	3,7	44,75	0,008	0,016	4,28	14,2	0,06
Хлеб	70	4,77	1,95	29,4	142,1	0,14	0,08	---	25,9	1,9
Сок	200	1,0	0,84	18,2	76,0	0,02	0,036	13,32	30,6	0,54
Всего		26,21	19,48	95,8	691,6	0,35	0,7	29,0	118,4	7,0
Полдник										
Кефир	200	5,6	5,0	7,8	98,0					
Оладьи со сметаной подливой	90/27	6,9	9,26	40,95	273,8	0,16	0,09	---	24,0	1,5
Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	45,0	0,01	0,03	13,0	16,0	2,2
Всего		12,9	14,66	58,55	416,8	0,17	0,12	13,0	40,0	3,7
Итого за день		56,38	55,87	210,65	1548,95					