

№ 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	

Утверждаю

Неделя: первая

Сезон: Зимне-Весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Заведующий МБДОУ д/с «Золотая рыбка» г.Цимлянска

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины мг			Минеральные в-ва,		
			белки	жиры	углеводы		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	50	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

	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

14	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,67	3,7	2,85	47,4	0,03	0,15	12,3	10,5	0,51	
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 с соусом	80/30	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	23,2	101,07	728,35	0,48	0,515	25,33	160,14	7	

Уплотненный полдник

240	Пудинг из творога с яблоком	150	20,42	16	21,95	313,5	0,075	0,35	2	174,75	1,79	
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,27	6,63	50,75	0,012	0,04	0,16	31,36	0,08	
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 уплотненный полдник:		31,09	26,22	63,51	615,25	0,227	0,74	3,42	433,41	2,78	
	Итого за день:		70,93	67,82	249,98	1897,17	3,882	11,96	32,05	784,78	13,53	

2-День

Завтрак

№ 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	
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	Ряженка	200	5,8	5	8	102	0,07	0,31	1,26		291,7		0,2
	Итого за второй завтрак:		5,8	5	8	102	0,07	0,31	1,26		291,7		0,2
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	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,88	32,13	296,25	0,21	0,22	4,75		31		2,28
15	Икра морковная	60	0,6	3,69	2,05	44,4	0,03	0,15	10,5		11,2		0,45
372	Компот из яблок	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:		20,95	21,05	81,25	603,74	0,39	0,467	35,22		112,55		6,38
Уплотненный полдник													
255	Котлеты рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,07	0,08	0,34		42,7		0,59
54	Икра свекольная	170	4	7,82	20,96	170,2	0,05	0,07	11,42		68,83		3
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83		19,2		0,32
	Хлеб пшеничный	50	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 уплотненный полдник:		21,44	15,7	96,87	697	0,255	0,2	14,59		150,42		6,3
	Итого за день:		64,05	61,51	245,36	1881,12	0,965	1,237	52,35		866,77		15,56
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 кипяченое	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

№ 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		
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)	160	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 изсушенных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0	0,005	0,36	28,64		1,12	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	108,5	0,08	0,04	0	14		2	
	Итого за обед:		21,46	24,75	92,28	682,2	0,27	0,285	44,07	224,87		7,08	
Уплотненный полдник													
8	Сельдь соленая	40	6,8	3,41	0	57,6	0,02	0,05	1,84	32		0,45	
13	Салат из свеклы с зелѐным горошком	60	0,45	3,6	1,4	40,3	0,018	0,022	5,7	13,11		0,33	
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	1,4	0,11	18,25	36,98		1,01	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	7,7		0,28	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,12	118	0,11	0,04	0	15,94		2,14	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16		2,2	
	Итого за уплотненный полдник		14,77	12,73	65,75	437,15	1,578	0,242	35,82	121,73		6,41	
	Итого за день:		58,24	73,92	224,57	1797,21	2,13	1,377	102	669,8		17,67	

4- 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	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	Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,6	9,15	93,5	0,08	0,06	9,33	37,3		0,8
304	Плов из пшны	160	16	14,78	26,76	304	0,2	0,08	0,41	30,2		1,45
20	Икра кабачковая	60	0,84	3,04	5,18	51,5	0,15	0,022	21	26,8		0,33
372	Компот из яблок	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

№ 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
	Итого за обед:		21,93	24,02	79,68	627,34	0,52	0,209	32,29	121,33	5,43
Уплотненный полдник											
235	Пудинг из творога запеченный	120	18,17	12,91	29,2	306	0,07	0,28	0,23	155,88	1,16
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,27	6,63	50,75	0,012	0,04	0,16	31,36	0,08
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 уплотненный полдник:		28,47	23,93	80,1	649,75	0,212	0,666	1,674	414,88	2,24
	Итого за день:		68,13	65,34	237,28	1814,03	3,952	11,85	38,48	1022,84	11,49
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
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
321	Биточки рубленые	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,97	1,01
299	Рагу овощное (3 вариант)	200	1,88	1,16	3,35	31,4	0,01	0,02	1,16	4,2	0,2
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:		18,02	16,16	85,84	555,64	0,255	0,29	29,44	100,6	2,81
Уплотненный полдник											
249	Рыба запеченная в омлете	120	19,15	6,55	3,85	153	0,06	0,12	0,13	30,3	0,74
54	Икра свекольная	130	3,06	5,98	16,03	130,1	0,04	0,05	8,74	49,71	2,31
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	19,2	0,32
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,12	118	0,11	0,04	0	15,94	2,14
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С		
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
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 яблок	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
Уплотненный полдник											
9	Колбаса отварная	70	8,96	15,54	1,05	180,25	0,16	0,11	0	20,3	1,19
336	Капуста тушеная	180	3,73	5,83	16,97	135,18	0,05	0,07	30,89	99,81	1,45
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	94,38	0,09	0,03	0	12,86	1,73
454	Пирожок с повидлом	50	2,94	3,13	30,23	160,83	0,05	0,03	0,02	9,7	0,68
	Итого за уплотненный полдник:		21,5	27,24	81,85	659,64	0,39	0,38	32,11	281,77	5,42
	Итого за день:		67	68,14	218,28	1745,42	1,11	1,487	82,32	1268,52	13,51

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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Итого за второй завтрак		1	0	20,2	84,44	3	10,5	2,1	10,5	2,1	
Обед												
59	Борщ вегетарианский	200	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	
15	Икра кобачковая	60	0,6	3,69	2,05	44,4	0,03	0,15	10,5	11,2	0,45	
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:		30,2	27,95	86,95	723	0,42	0,495	37,13	201,3	7,64	
Уплотненный полдник												
268	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,08	0,11	0,14	40,9	0,74	
319	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	15,79	101,28	0,11	0,1	12,92	47,77	0,75	
14	Икра свекольная	60	0,67	3,7	2,85	47,4	0,03	0,15	12,3	10,5	0,51	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	19,2	0,32	
	Хлеб пшеничный	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 уплотненный полдник:		23,04	18,53	86,23	683,88	0,22	0,36	28,19	118,37	2,32	
	Итого за день:		68,41	67,18	262,76	2010,24	3,95	11,64	68,85	591,3	17,5	

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	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												
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												
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	Кнели куриные с рисом	80	12,64	13,14	13,46	293	0,08	0,13	0,67	35,1	1,47	

№ 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	
342	Рагу овощное (1 вариант)	200	3,89	8,59	17,89	164,4	0,11	0,12	13,03	59,56	1,4	
372	Компот из яблок	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:		23,52	27,43	84,47	753,99	0,37	0,357	21,55	171,94	7,42	
Уплотненный полдник												
238	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	0,09	0,3	1,07	170,4	1,04	
351	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,27	6,63	50,75	0,012	0,04	0,16	31,36	0,08	
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 уплотненный полдник:		24,58	23,03	58,14	536,95	0,202	0,67	12,49	433,76	3,5	
	Итого за день:		66,78	68,5	227,21	1866,94	0,832	1,527	49,46	1092,23	13,42	

10- День												
Завтрак												
185	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0	0	0	0	0	
400	Молоко кипяченое	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	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	Суп картофельный вегетарианский	250	1,65	5,6	9,15	93,5	0,08	0,06	9,33	37,3	0,8	
276	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,15	205	17	0,26	7,26	24	3,05	
13	Икра свекольная	60	0,45	3,6	1,4	40,3	0,018	0,022	5,7	13,11	0,33	
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:		26,6	15,15	70,78	531	17,178	0,387	22,65	117,05	7,3	
Уплотненный полдник												
215	Омлет натуральный	125	11,15	19,96	2,23	232,73	0,07	0,46	0,22	92,31	2,26	
336	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	97,63	0,04	0,05	22,3	72,09	1,05	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	139,1	0,37	

№ 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
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,29	94,38	0,09	0,03	0	12,86	1,73
473	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого за уплотненный полдник:		20,03	27,23	55,93	548,94	0,27	0,7	33,72	332,36	7,61
	Итого за день:		65,43	65,45	211,02	1693,77	20,598	11,94	61,2	671,34	17,96
	Среднее за 10 дней:		654,86	655,21	2342,56	18199,19	41,941	65,53	581	8243,68	148,85
			65,486	65,521	234,256	1819,919	4,1941	6,553	58,1	824,368	14,885