

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 36
А.А. Мамонтова
Тридневное
Детский сад № 36
г. Шадринск
ул. Парижская № 36

утверждаю
ИП Чернов
Кирилл
Чернов
Александрович

воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года (10 часов)

День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	3	4	5	6	7		8

Завтрак

210	омлет натуральный	90	8,09	14,4	1,58	168,00	0,1
50	Зеленый горошек	40	1,28	0,08	2,64	16,00	0,04
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,00	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	180	0,23	0	13,5	54,00	0,3
	Итого	350	13,72	17,82	25,07	320,41	0,48

2-ой завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,7	6,45	107,5	3,37
171	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,54	3,74	16,06	111,1	
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
	Итого	530	16,11	13,28	66,95	466,64	9,365

Полдник

421	Сдоба обыкновенная	70	4,98	2,37	36,3	188,73	0,15
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	220	8,04	5,03	49,48	277,89	0,87
	Всего на день	1200	38,37	36,13	151,6	1110,94	50,715

День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность (мг)	
			Б		Ж		ккал	с
			4	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	

Завтрак

120	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,74	14,82	84,6	0	
1	бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119	0	
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	365	6,39	11,32	38,05	244,6	2,83	

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	

Обед

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88	
294	котлеты рубленые из птицы	50	10,1	12,45	6,4	177	0,5	
305	рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63	0	
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55	
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0	
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0	
	Итого	555	17,91	26,837	79,43	612,59	7,63	

Полдник

327	повидло яблочное	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07	
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3	
378	чай с молоком	150	2,66	2,6	14,31	60,75	0	
	Итого	270	15,66	25,99	42,72	404,43	0,37	
	Всего на день	1290	40,36	64,547	170	1305,62	20,83	

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б		Ж			
			4	5	6	7	с	8
1	2	3						

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42
2	ватрушка с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
379	кофейный напиток с молоком	150	2,36	2	11,96	75,45	
	Итого	345	11,46	12,78	67,35	398,65	0,9

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
103	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
274	котлета из свинины	50	6,8	22,8	0,00	233,00	0
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57	0,7
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,20	39,20	0
701	хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,90	30,94	0
	Итого	530	14,54	35,26	63,13	651,83	9,85

Полдник

386	кисломолочный продукт (кефир)	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0
	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
	Итого	200	8,25	8,06	41,65	209,25	0
	Всего на день	1175	34,75	56,1	182,23	1305,73	50,75

День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,4	9,3	17,3	203,6	0,42
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	0
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	350	10,02	12,65	35,89	331,01	0,76

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
310	Картофель отварной	110	2,31	4,95	16,06	119,9	10,4
234	Котлета рыбная	50	7,31	3,43	5,65	80,53	0,7
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	20	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	565	14,83	13,81	67,07	545,59	18,235

Полдник

	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
385	молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85	2,47
	Итого	200	8,62	7,33	43,05	206,5	2,47
	Всего на день	1215	33,87	34,19	155,81	1130,1	31,465

День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
			4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшенная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	0,42
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
382	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
	Итого	365	10,31	11,31	38,522	429,6	1,572

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88
203	макароны отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	
278	Тефтели	50	8,69	5,7	6,45	107,3	3,36
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	560	18,41	14,33	82,64	534,93	11,54

Полдник

218	вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05	0,19
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	275	15,33	11,06	36,14	303,05	0,49
	Всего на день	1300	44,55	36,7	167,402	1313,58	53,602

День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			4	5	6	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

226к	макароны запеченные с сыром	130	7,54	11,18	20,20	257,4	
------	-----------------------------	-----	------	-------	-------	-------	--

741Л	Взвешивание с поводом	50	3,9	3,2	18,7	128	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	6,12	0,02	10,2	41	0,3
	Итого	360	13,56	14,4	59,19	426,4	0,78

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,1	10,8	69,75	2,33
291	плов из птицы	150	12,6	22,5	15,45	313,5	0,45
645л	кисель из сока	150	0	0	24,6	96	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	530	17,51	25,29	67,73	569,92	5,18

Полдник

	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	200	6,27	5,43	47,43	182,25	0
	Всего на день	1190	37,84	45,12	184,45	1224,57	45,96

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			1	2	3	4	5

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
12	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,04
701	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,39	7,35	46,41	

3/6	Чаш с сахаром	100	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	355	8,26	11	42,455	306,71	0,76

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

75	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	0,00	28,80	1,68
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,5	5,12	8,16	84,6	5,88
268	котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,2	8	130,5	0,05
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57	0,7
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	540	16,02	23,93	69,51	571,09	8,985

Полдник

327	соус молочный сладкий	20	0,4	0,9	2,65	20,3	0,07
223	запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,3
386	кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,15	87,75	0
	Итого	270	17,2	28,19	34,56	431,43	0,37
	Всего на день	1265	41,88	63,52	156,325	1356,23	20,115

День 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

181	каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	6,13	21,98	179,3	0,42
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	365	9,66	12,405	51,155	373,39	0,59

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

75	икра свекольная	30	0,42	1,19	2,36	21,99	1,68
88	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
262К	Запеканка из печени с рисом	50	6,4	4,52	2,22	82,5	8,48
302	Каша гречневая	110	6,08	6,56	27,4	192,5	0
332	Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0,07	24	99,6	0,55
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	565	18,25	17,63	79,92	564,32	16,12

Полдник

583к	пирожок с яблоком	75	9,5	5,5	24,9	188	0,03
376	чай с сахаром	160	0,5	0,01	11,24	45	0,3
	Итого	235	10	5,51	36,14	233	0,33
	Всего на день	1265	38,41	35,545	177,315	1216,71	57,04

День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

205к	запеканка рисовая с творогом и изюмом	150	7,65	10,65	39,15	283,50	0,42
	повидло	20	0,06	0,00	13,00	50,00	0,48
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого	350	7,83	10,67	62,35	374,5	3,73

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

Обед

75	винегрет	30	0,42	0,018	2,04	37,2	4,86
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95
334к	Рагу из курицы	150	9,3	10,6	13,35	187,5	8,74
645л	кисель из сока	150	0	0	24,6	96	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
701	хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
	Итого	640	16,66	20,928	89,72	619,35	19,9

Полдник

	Кондитерское изделие	50	4,05	3,26	35,5	121,5	
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	200	7,11	5,92	48,68	210,66	0,72
	Всего на день	1 355	38,52	41,21	207,26	1 331,75	33,66

День 10

№ рец. по сбор.		вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,6	6,84	26,49	195,6	0,42
1	бутерброд с маслом 30/5	35	2,32	3,865	14,825	103,55	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	365	8,98	10,715	54,815	353,15	0,72

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	46	40
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	40

Обед

139	Капуста тушеная	30	0,4	1	2,1	18,8	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,98	67,8	5,88
128	Пюре картофельное	110	2,76	8,13	16,07	153,57	0,7
239	тефтели рыбные	50	6,2	5,4	8,01	122	4,7
331	соус сметанный с томатом	30	0,41	1,04	1,42	105,24	0,07
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675

