



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №101»
Васильева А.П.

1 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Каша геркулесовая на сухом молоке	200/5	3,8	5,5	19,03	141	185
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	604
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Итого за завтрак:		6,35	15,97	55,06	389,8	
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	399
	Итого за II завтрак:		1	0	20,2	84,4	
Обед	Суп картофельный с яйцом на м/к бульоне	200/20	2,1/1,6	2,6/0,2	15,3/9,8	93/47,4	77
	Капуста тушеная с мясом	200	3,8	5,6	17,2	134,4	132
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		11,2	9,02	79,8	445,6	
	Полдник	Омлет натуральный	80/5	7,5	13,5	1,5	157
Салат овощной		60	0,6	6	5,9	80	45
Кофейный напиток с молоком		200	2,8	2,7	11	79,5	395
Хлеб пшеничный		40	4,0	0,5	19,2	95	
Итого за полдник:			14,9	22,7	37,6	411,5	
Всего за день:			33,45	47,69	192,66	1331,3	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 101»

Васильева А.П.

2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшено-рисовая молочная «Дружба»	200/5	3,2	4,4	24,4	150	185
	Какао на молоке	200	4,1	3,6	14,8	108	397
	Бутерброд с маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	6
	Итого за завтрак:		10,11	11,57	56,16	372,66	
II Завтрак	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	Итого за II завтрак:		0,8	0,6	19,6	88	
Обед	Щи на м\к бульоне со сметаной	200	1,7	3	8,5	67,8	67
	Котлета мясная	60	8,2	7,2	7,2	126	282
	Пюре картофельное	150	2,1	3,2	13,6	91,6	321
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		15,7	14,02	66,8	456,2	
Полдник	Сырники из творога со молоком сгущ (джемом)	100/15	18,7	12,7	11,4	234	231
	Кисель	200	0,1	0	22,1	85,7	378
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Итого за полдник:		22,8	13,2	52,7	414,7	
Всего за день			49,61	38,79	195,86	1327,96	



3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лапша молочная	200/5	3,8	5,5	19,03	141	185
	жидкая	80/5	7,5	13,5	1,5	157	215
	(омлет натуральный)						
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/12	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	Итого за завтрак:		20,39	30,1	48,49	546,16	
II Завтрак	Сок	200	1	0	20,2	84,4	399
	Итого за II завтрак:		1	0	20,2	84,4	
Обед	Суп с клецками с куриным мясом	200/20	2,1	3,3	12,1	86,5	85
	Котлета куриная	80	7,8	8,3	10,3	147,1	305
	Рагу из овощей	150	1,6	7,5	9,1	111	137
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		15,2	19,72	69	515,4	
Полдник	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,4	551	54
	Биточки рыбные	80/30	9,9	3,5	10,7	113	261
	Гороховое пюре(рис)	150/120	46,3/3	3,5/4,3	18,8/29,3	170/167	211/315
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Итого за полдник:		64,57	14,52	65,5	644,5	
	Всего за день:		101,16	64,34	203,19	1790,46	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 101»
 Васильева А.П.

4 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	3,18	3,9	21,44	134	185
	Какао напиток с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	397
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/12	6,29	8,40	16,96	168,66	
	Итого за завтрак:		13,57	15,9	53,2	410,66	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	Итого за II завтрак:		0,8	0,6	19,6	88	
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	101
	Суп геркулесовый на м/к бульоне	200	3,83	5,98	16,44	134,5	80
	Картофельная запеканка с мясом	200	12,1	9,5	25,7	237	291
	Сметанный соус	20	0,3	3,37	1,08	30	226
	Компот из с/фр	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		21,13	24,87	85,82	646,1	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	80/80	11,5	5,8	11,3	143,4	247
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	604
	Итого за полдник:		17,97	9,52	66,4	421,2	
	Всего за день:		53,47	50,89	225,02	1565,96	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 101»
 Васильева А.П.

5 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200/5	3,6	4,9	23,3	148,7	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом с сыром	40/10/12	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	Итого за завтрак:		12,69	16	51,26	396,86	
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	399
	Итого за II завтрак:		1	0	20,2	84,4	
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	1,8	3,1	12,7	85,9	57
	Гуляш мясной	80/50	20,6	6,9	3,1	156,9	277
	Греча рассыпчатая (Макароны)	100	5	3,2	23	140	314
	Компот из с/фр	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		31,1	13,82	76,3	553,6	
Полдник	Пирог с капустой, яйцом	100	6,2	6,1	32,6	210	454
	Чай с молоком (Молоко кипяченое)	200	3	2,6	13,8	90,6	394
	Итого за полдник:		9,2	8,7	46,4	300,6	
	Всего за день:		53,99	38,5	194,16	1335,46	



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №101»

Васильева А.П.

6 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с ½ яйца	100/20	2,5	3,0	21,2	120	205
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	604
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Итого за завтрак:		5,05	13,47	57,23	368,8	
II Завтрак	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	Итого за II завтрак:		0,8	0,6	19,6	88	
Обед	Суп овощной на м/к бульоне с зеленым горошком	200	1,6	5	9,1	95,3	99
	Ленивые голубцы	160/30	14,1	9,04	20,26	219	298
	Компот из с/фр	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		19,4	14,66	66,86	485,1	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,5	3,4	36,7	197	466
	Икра свекольная	60	0,9	3,6	7,5	66	33
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Итого за полдник:		13,2	10,2	74,4	437,5	
	Всего за день:		38,45	38,93	218,09	1379,4	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 101»

Васильева А.П.

7 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша фантазия молочная	200/5	3,2	4,4	24,4	150	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	6
	Итого за завтрак:		8,81	11,07	52,36	344,16	
II Завтрак	Сок	200	1	0	20,2	84,4	399
	Итого за II завтрак:		1	0	20,2	84,4	
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	200	2,7	2,8	17,1	104	82
	Картофель тушеный с мясом	200	2,47	4,89	28,38	170,94	145
	Компот из с/фр	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		8,87	8,31	82,98	445,74	
Полдник	Запеканка из творога со молоком сгущ (джемом)	150/20	19,3/1,4	18/1,7	25,7/8,7	342/64	237
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,3	400
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Итого за полдник:		29,4	23,94	55	550,3	
	Всего за день		47,08	43,32	210,54	1424,6	



8 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	2,2	3,9	22,5	134	185
	Какао напиток на молоке	200	4,1	3,6	14,8	108	397
	Бутерброд с маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	6
	Итого за завтрак:		9,11	11,47	54,26	356,66	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	Итого за II завтрак:		0,8	0,6	19,6	88	
Обед	Свекольник с курицей	200	1,8	3,1	12,7	85,9	57
	Куриный гуляш	40	13,86	15,11	4,86	209,38	277
	Рис отварной	120	3	4,3	29,3	167	315
	Компот из с/фр	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		22,36	23,13	84,36	633,08	
Полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	4,4	6,9	72	25
	Рыба в омлете	80	2,24	2,56	3,76	46,4	200
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Печенье	40	2,4	3,2	24,8	138,4	604
	Итого за полдник:		9,91	10,68	65,76	396,2	
	Всего за день:		42,18	45,88	223,98	1473,94	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 101»

Васильева А.П.

9 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапша молочная	200/5	3,8	5,5	19,03	141	185
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,7	11	79,5	395
	Бутерброд с маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	6
	Итого за завтрак:		9,41	12,17	46,99	335,16	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	Итого за II завтрак:		0,8	0,6	19,6	88	
Обед	Суп гороховый на м/к бульоне	200	3,83	5,98	16,44	134,5	80
	Картофельная запеканка с мясом	200	12,1	9,5	25,7	237	291
	Сметанный соус	20	0,3	3,37	1,08	30	226
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Итого за обед:		19,93	19,47	80,72	572,23	
Полдник	Запеканка морковная с творогом со сгущ	100	14,35	16,92	23,67	302,85	235
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Итого за полдник:		18,45	17,44	53,97	442,25	
	Всего за день:		48,59	49,68	201,28	1437,64	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 101»
Васильева А.П.

10 день

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая (рисовая) молочная	200	5,3	5,7	17,9	144	185
	Какао на молоке	200	4,1	3,6	14,8	108	397
	Бутерброд с маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	6
	Итого за завтрак:		10,91	12,37	45,86	338,16	
II Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	399
	Итого за II завтрак:		1	0	20,2	84,4	
Обед	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	1,6	4,6	8,3	81	75
	Мясная котлета	60	8,2	7,2	7,2	126	282
	Капуста тушеная	200	3,8	5,6	17,2	134,4	132
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	17	87	
	Компот из с/фр	200	0,4	0,02	20,5	83,8	376
	Итого за обед:		17,3	18,02	70,2	512,2	
Полдник	Ватрушка с джемом	100	11,3	7,3	38,9	266,9	458
	Морковная икра	60	1,3	2,7	6,4	55,1	54
	Молоко кипяченое (чай с молоком)	200	6,1	5,44	10,1	113,3	400
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	19,2	95	
	Итого за полдник:		22,7	15,94	74,6	530,3	
	Всего за день:		51,91	46,33	210,86	1465,06	