СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(дата)

Коновалова Анна Николаевна
МДОБУ "Детский сад №2 "Золотой ключик"

День: День 1 (понедельник)
Сезон: Осень
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
66	Каша молочная геркулесовая	200	12,98	9,09	45,17	334,99	0,22	0,29	1,65	183,88	2,90
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	8,40	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	10:00										
338	Сок	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ОБЕД										
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	6,08	1,10	3,75	74,10	0,06	0,06	57,45	22,71	0,78
114	Суп вермишелевый на м/б	200	9,73	30,43	136,48	847,75	0,58	0,43	0,00	115,45	6,65
291	Плов из птицы	180	7,85	12,71	26,81	229,00	0,08	0,11	4,52	34,76	1,49
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	32,48	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
190	Пудинг манный с повидлом	70	10,22	5,57	29,52	232,99	0,08	0,08	0,01	52,82	1,18
376	Чай с сахаром	20	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,93**	**68,31**	**327,79**	**2354,69**	**1,19**	**1,02**	**74,87**	**512,40**	**19,41**

День: День 2 (вторник)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
182	Каша молочная пшённая	200	10,71	5,10	43,41	290,99	0,07	0,18	1,17	130,39	0,51
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	8,40	0,35
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	0,00	2,82	14,21	0,36
	10:00										
123	Компот из свежезамороженных ягод	100	0,06	0,15	13,07	52,08	0,00	0,00	30,00	5,64	0,23
	ОБЕД										
21	Огурец свежий	50	5,03	0,83	1,84	56,00	0,15	0,03	7,08	33,96	0,64
87	Борщ на м/б	200	6,72	6,88	11,46	133,80	0,08	0,12	7,30	36,24	1,02
Н	Соус томатный	30	1,47	0,41	1,29	23,82	0,01	0,00	1,02	2,58	0,17
16	Колбаса отварная порциями	30	6,27	6,78	0,00	84,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
259	Макароны отварные	150	18,10	16,21	16,57	295,00	0,12	0,18	6,76	30,50	3,87
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	32,48	0,70
Н	Хлеб пшеничный	60	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
223	Полоска песочная	70	7,74	10,23	19,60	189,00	0,04	0,21	0,33	136,91	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**56,98**	**48,41**	**183,78**	**1611,74**	**0,60**	**0,75**	**56,43**	**462,04**	**10,79**

День: День 3 (среда)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										

181	Каша молочная манная	200	10,71	6,11	32,38	250,99	0,08	0,17	1,18	133,77	0,46
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	8,40	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	10:00										
Н	Йогурт питьевой	100	1,88	5,12	7,38	66,88	0,04	0,00	0,75	0,01	0,13
	ОБЕД										
71	Салат "Витаминный"	50	0,05	0,35	0,95	6,00	0,02	0,01	2,45	8,50	0,25
81	Суп гороховый на м/б	200	4,85	1,60	8,55	91,25	0,03	0,05	10,93	52,53	1,10
165.3	Каша рассыпчатая гречневая	180	3,30	4,62	32,91	179,95	0,05	0,03	0,00	20,49	0,93
277	Гуляш из отварного мяса	50	14,08	13,36	3,27	164,00	0,01	0,05	1,20	23,60	2,00
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,08	23,04	111,60	0,00	0,00	1,80	10,10	0,06
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
442	Булочка "Сахарная"	70	1,75	7,87	19,43	125,00	0,09	0,25	0,27	140,40	0,76
125	Чай с сахаром	200	3,60	3,60	16,47	110,88	0,03	0,15	0,68	138,69	0,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**40,97**	**44,35**	**171,71**	**1426,62**	**0,45**	**0,68**	**18,31**	**549,79**	**6,85**

День: День 4 (четверг)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
121	Каша молочная кукурузная	200	4,47	3,70	7,67	89,00	0,05	0,18	0,83	159,50	0,15
3	Бутерброд с сыром	50	8,30	5,80	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	139,20	0,49
382	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	152,22	0,48
	10:00										
399.6	Яблоки	100	0,30	1,05	17,10	75,00	0,02	0,03	11,10	25,50	0,45
	ОБЕД										
10	Салат из горошка консервированного	50	2,08	1,19	2,50	33,44	0,04	0,02	4,40	8,58	0,27
102	Суп "Харчо" на м/б	200	6,33	6,60	19,83	177,90	0,27	0,09	6,99	51,21	2,46
312	Пюре картофельное	180	6,40	4,08	27,26	183,00	0,18	0,14	24,22	49,30	1,34

76	Сельдь с луком	50	6,69	5,06	1,64	87,00	0,03	0,08	70,00	21,20	0,41
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,32	28,84	118,00	0,00	0,00	0,30	24,98	0,90
Н	Хлеб пшеничный	60	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
410	Пирожок с творогом	70	7,64	4,43	12,49	136,00	0,04	0,05	0,02	25,20	0,43
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**51,77**	**51,71**	**196,91**	**1653,79**	**0,70**	**0,72**	**29,86**	**695,98**	**10,82**

День: День 5 (пятница)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
204	Макароны отварные с сыром	200	9,95	8,46	21,32	209,00	0,05	0,08	0,14	184,50	0,78
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	8,40	0,35
376	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,60	16,47	110,88	0,68	0,15	0,68	138,69	0,14
	10:00										
436	Напиток лимонный	100	0,00	0,15	19,28	78,75	0,02	0,00	9,75	6,00	0,00
	ОБЕД										
24	Помидор свежий	50	6,06	0,95	3,05	70,60	0,04	0,04	9,44	27,18	0,76
98	Суп гречневый на м/б	200	5,91	1,77	7,32	91,50	0,06	0,03	11,85	43,05	0,69
287	Рагу из овощей	180	8,23	9,83	16,45	179,00	0,06	0,10	13,56	52,44	1,12
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,08	23,04	111,60	0,00	0,00	1,80	10,10	0,06
Н	Хлеб пшеничный	60	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
451	Батон с повидлом	70	6,04	5,36	57,65	306,40	0,13	0,05	0,00	15,80	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**46,69**	**48,20**	**217,68**	**1674,11**	**0,62**	**0,41**	**33,93**	**374,46**	**8,62**

День: День 6 (понедельник)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
120	Каша молочная гречевая	200	4,75	5,48	17,95	150,00	0,10	0,18	0,83	163,00	0,65
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	8,40	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	10:00										
368а	Сок	100	0,21	0,28	7,21	32,20	0,02	0,02	3,50	13,30	1,61
	ОБЕД										
73	Икра кабачковая	50	7,19	2,73	14,54	133,80	0,04	0,04	4,68	90,93	0,74
80	Рассольник на м/б	200	2,24	2,00	13,60	82,60	0,08	0,04	6,60	20,72	0,80
287	Вареники с катофельной начинкой	180	8,23	9,83	16,45	179,00	0,06	0,10	13,56	52,44	1,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	32,48	0,70
Н	Хлеб пшеничный	60	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
401	Ватрушки с повидлом	70	11,48	11,63	72,29	439,00	0,23	0,25	0,91	127,60	2,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**35,58**	**38,23**	**203,76**	**1471,66**	**0,64**	**0,62**	**26,64**	**463,85**	**10,54**

День: День 7 (вторник)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
173	Каша молочная рисовая	200	11,07	8,63	44,31	312,00	0,15	0,17	0,97	146,77	2,33
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	8,40	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	10:00										

401.3	Груши	100	3,75	4,35	6,30	76,67	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15
	ОБЕД										
10	Огурец солёный	50	2,08	1,19	2,50	33,44	0,04	0,02	4,40	8,58	0,27
115	Суп с рыбными корсервами	200	4,80	0,58	1,72	51,25	0,00	0,00	0,75	22,00	0,20
312	Жаркое по домашнему	180	6,40	4,08	27,26	183,00	0,18	0,14	24,22	49,30	1,34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	32,48	0,70
Н	Хлеб пшеничный	60	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
449	Ватрушки с творогом	70	10,69	2,91	21,05	192,00	0,04	0,03	0,03	9,20	0,61
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**54,15**	**35,81**	**181,04**	**1524,22**	**0,61**	**0,67**	**102,06**	**529,84**	**9,52**

День: День 8 (среда)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	5,09	3,16	13,17	111,58	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	7,49	2,36	14,89	136,00	0,03	0,02	0,00	8,40	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	10:00										
389	Кисло-молочный напиток	100	2,00	20,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200,00	140,00	10,00
	ОБЕД										
18	Салат из морской капусты	50	4,50	0,45	3,15	54,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
44	Суп с клёцками на м/б	200	1,70	3,74	10,18	72,82	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04
302	Каша перловая	180	8,12	11,46	51,52	325,00	0,28	0,16	0,00	19,76	6,08
277	Печень по-строгановски	50	14,08	13,36	3,27	164,00	0,01	0,05	1,20	23,60	2,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,32	28,84	118,00	0,00	0,00	0,30	24,98	0,90
Н	Хлеб пшеничный	60	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
406	Оладьи со сгущёнкой	70	2,85	6,30	18,15	123,00	0,06	0,05	0,05	10,70	0,71

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**49,64**	**69,42**	**241,91**	**1834,26**	**1,21**	**1,06**	**217,09**	**504,34**	**25,25**

День: День 9 (четверг)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
185а	Каша молочная пшеничная	200	3,09	3,36	24,32	138,67	0,08	0,03	0,00	13,63	1,44
3	Бутерброд с сыром	50	8,30	5,80	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	139,20	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	10:00										
388	Напиток из плодов шиповника	100	0,28	0,68	20,76	88,20	0,02	0,06	100,00	21,34	0,64
	ОБЕД										
39	Салат из кукурузы консервированой	50	6,36	3,02	23,72	164,20	0,08	0,06	5,78	19,36	1,19
94	Свекольник на м/б	200	6,06	1,98	13,56	127,20	0,09	0,06	10,05	33,60	1,08
309	Рис отварной	180	6,02	7,36	35,26	224,60	0,08	0,04	0,00	6,48	1,48
229	Рыба, тушенная с овощами	70	5,06	11,01	3,80	111,00	0,04	0,05	4,71	31,43	0,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	32,48	0,70
Н	Хлеб пшеничный	60	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
410	Пирожки с капустой	70	2,74	4,61	14,59	101,00	0,04	0,06	0,02	25,40	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**39,09**	**44,47**	**212,21**	**1564,73**	**0,58**	**0,45**	**121,92**	**368,84**	**11,21**

День: День 10 (пятница)
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	ЗАВТРАК										
174	Суп молочный вермишелевый	200	10,86	6,01	42,95	294,00	0,06	0,15	0,97	130,66	0,61
3	Бутерброд с сыром	50	8,30	5,80	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	139,20	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	10:00										
368а	Сок	100	0,21	0,28	7,21	32,20	0,02	0,02	3,50	13,30	1,61
	ОБЕД										
18	Салат из свёклы отварной	50	4,50	0,45	3,15	54,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
101	Суп картофельный с фасолью	200	3,24	2,37	14,52	102,90	0,12	0,06	9,90	32,04	1,05
303	Картофель запечёный	180	6,68	6,10	27,36	194,00	0,16	0,08	0,00	11,26	3,22
277	Тефтеля мясная	70	14,08	13,36	3,27	164,00	0,01	0,05	1,20	23,60	2,00
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,08	23,04	111,60	0,00	0,00	1,80	10,10	0,06
Н	Хлеб пшеничный	60	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
453	Печенье	70	6,56	5,18	54,65	298,40	0,07	0,06	0,01	13,68	0,98
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,57**	**45,62**	**220,33**	**1729,06**	**0,58**	**0,49**	**18,01**	**419,75**	**13,17**

Химический состав за плановый период	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	**В1, мг**	**В2, мг**	**С, мг**	**Са, мг**	**Fe, мг**
	486,37	**494,53**	**2157,12**	**16844,88**	**7,18**	**6,88**	**699,12**	**4881,30**	**126,17**