СОГЛАСОВАНО

_____
(должность)
_____
(ФИО)
_____
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
Коновалова А.Н.
Приказ №41 от 06.3.2023 *(дата)*

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

День: День 1 (понедельник)
Сезон:
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										
66	Каша гречневая молочная жидкая	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	180	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	10:00										
338	Яблоки свежие	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 лапша домашняя	180	9,73	30,43	136,48	847,75	0,58	0,43	0,00	115,45	6,65
291	Плов из птицы	150	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	180	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)
Сезон:
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 рисовая молочная жидкая	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	180	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	Салат из соленых огурцов с луком	50	5,03	0,83	1,84	56,00	0,15	0,03	7,08	33,96	0,64
87	Суп с рыбными консервами	180	6,72	6,88	11,46	133,80	0,08	0,12	7,30	36,24	1,02
259	Жаркое по-домашнему	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	30	0,30	2,37	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	0,33
	ПОЛДНИК										
223	Запеканка из творога	70	7,74	10,23	19,60	189,00	0,04	0,21	0,33	136,91	0,45
376	Чай с сахаром	220	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)
Сезон:
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	180	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	Огурец свежий	50	0,05	0,35	0,95	6,00	0,02	0,01	2,45	8,50	0,25
81	Борщ	180	4,85	1,60	8,55	91,25	0,03	0,05	10,93	52,53	1,10
165.3	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,30	4,62	32,91	179,95	0,05	0,03	0,00	20,49	0,93
16	Колбаса отварная порциями	30	6,27	6,78	0,00	84,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
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"	50	1,75	7,87	19,43	125,00	0,09	0,25	0,27	140,40	0,76
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	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)
Сезон:
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	Суп молочный с геркулесовой крупой	180	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	Сок яблочный	100	0,30	1,05	17,10	75,00	0,02	0,03	11,10	25,50	0,45
	ОБЕД										
52	Салат из свеклы отварной	50	6,01	1,41	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	35,46	1,32
102	Суп гороховый на мясном бульоне	180	6,33	6,60	19,83	177,90	0,27	0,09	6,99	51,21	2,46
304	Рис отварной	150	7,16	4,86	48,92	279,60	0,04	0,02	0,00	1,82	0,70
Н	Соус томатный	30	1,47	0,41	1,29	23,82	0,01	0,00	1,02	2,58	0,17
493	Котлеты рыбные	70	5,50	13,19	4,39	122,00	0,07	0,07	1,00	45,01	0,60
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	Ватрушки с варёной сгущёнкой	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)
Сезон:
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	180	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	Чай с сахаром	200	0,07	0,13	13,64	55,99	0,00	0,00	0,26	12,61	0,48
	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	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	6,06	0,95	3,05	70,60	0,04	0,04	9,44	27,18	0,76
98	Суп крестьянский	180	5,91	1,77	7,32	91,50	0,06	0,03	11,85	43,05	0,69
391	Пельмени мясные	150	10,10	23,08	41,78	350,20	0,20	0,20	0,42	33,52	1,68
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	Печенье	70	6,04	5,36	57,65	306,40	0,13	0,05	0,00	15,80	1,14
376	Чай с сахаром	180	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)
Сезон:
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	Суп молочный с макаронными изделиями	180	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	Груши	100	0,21	0,28	7,21	32,20	0,02	0,02	3,50	13,30	1,61
	ОБЕД										
80	Суп с гречневой крупой	180	2,24	2,00	13,60	82,60	0,08	0,04	6,60	20,72	0,80
287	Голубцы с мясом и рисом	150	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	Оладьи со сгущёным молоком или 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)
Сезон:
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 пшённая молочная жидая	180	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	Кефир	100	3,75	4,35	6,30	76,67	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15
	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
115	Суп с крупой пшеничной	180	4,80	0,58	1,72	51,25	0,00	0,00	0,75	22,00	0,20
312	Пюре картофельное	150	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
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	Полоска песочная с повидлом	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)
Сезон:
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"	180	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	Сок персиковый	100	2,00	20,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200,00	140,00	10,00
	ОБЕД										
73	Икра кабачковая	50	7,19	2,73	14,54	133,80	0,04	0,04	4,68	90,93	0,74
44	Суп свекольный на м/б со сметаной	180	1,70	3,74	10,18	72,82	0,10	0,08	9,88	48,16	1,04
302	Каша перловая	150	8,12	11,46	51,52	325,00	0,28	0,16	0,00	19,76	6,08
277	Гуляш из отварного мяса	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	Пирожки печеные с картофельной начинкой	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)
Сезон:
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	180	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	Рассольник на м/б	180	6,06	1,98	13,56	127,20	0,09	0,06	10,05	33,60	1,08
309	Макаронные изделия отварные	150	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	Ватрушки с творогом	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)
Сезон:
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	Каша молочная кукурузная	180	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	Груши	100	0,21	0,28	7,21	32,20	0,02	0,02	3,50	13,30	1,61
	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
101	Суп "Харчо" на м/б	180	3,24	2,37	14,52	102,90	0,12	0,06	9,90	32,04	1,05
303	Пшено оварное	150	6,68	6,10	27,36	194,00	0,16	0,08	0,00	11,26	3,22
277	Гуляш из отварного мяса	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	Пряники	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	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
	486,37	**494,53**	**2157,12**	**16844,88**	**7,18**	**6,88**	**699,12**	**4881,30**	**126,17**