

Утверждено
приказом заведующего МАДОУ «Детский сад «Колобок»
от 16.09.2024 г. № 69-од «О внесении
изменений в 20-дневное меню и
утверждение технологических карт»

Т.В. Серегина



ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С 1 ДО 3 ЛЕТ
В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК»
(холодный период)

Составила:

Заведующий производством
Коркина Т.Н.

Неделя: Первая
 День недели: Понедельник

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.1		Каша ячневая на молоке	150	4.10	5.46	16.13	130.68	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.4	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	0
	ИТОГО		350	8.54	12.80	33.10	282.91	2.68
11.7	Завтрак 2	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2
	ИТОГО		100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00
7.27	<i>Обед</i>							
		Щи со сметаной	150	3.56	2.7	7.42	77.47	27.04
5.2		Икра кабачковая	30	0.48	1.89	2.22	27.24	2.88
2.5		Макаронь отварные с маслом	110	4.97	3.89	31.76	182.02	0
9.11		Шницель мясной	50	12.17	10.96	12.28	159.52	0.6
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	-	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.6	0
	ИТОГО		540	13.02	9.03	72.91	428.1	30.77
8.1	<i>Полдник</i>							
		Суп картофельно-молочный с гренками	100	4.92	5.48	19.97	149.76	13.6
		Чай с сахаром	10					
11.12			100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		210	5.00	5.50	24.98	170.27	13.64
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	27.06	27.43	141.09	927.28	49.09

Неделя: Первая
 День недели: Вторник

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.3		Суп молочный гречневый	150	4,66	5,76	16,15	135,65	1,24
11.8		Какао напиток на молоке	180	3,22	2,77	8,39	72,06	1,43
3.5		Батон	15	1,13	0,39	7,59	38,40	0
1.6		Сыр	8	2,10	2,13	28,00	0,06	0
	ИТОГО		353	11,11	11,05	60,13	246,17	2,67
11.2	Завтрак 2	Отвар изюма	100	0,12	0,03	3,29	14,05	0
	ИТОГО		100	0,12	0,03	3,29	14,05	0,00
7.9	<i>Обед</i>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,38	3,55	6,71	93,49	7,56
5.8		Салат луковый с растительным маслом	30	0,35	3,05	2,55	39,22	2,5
9.17		Суфле мясное	150	14,02	15,68	3,79	212,70	1,85
11.1		Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	7,72	30,77	0,25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1,52	0,19	9,84	47,00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	0
	ИТОГО		530	21,76	22,83	44,56	486,78	12,16
10.6	<i>Полдник</i>	Сырники творожные со ступенным молоком	90	19,05	14,23	21,09	292,23	0,6
11.6		Напиток шиповника	15					
	ИТОГО		100	0,08	0,10	1,12	5,45	32,5
	ИТОГО		205	19,13	14,33	22,21	297,68	33,10
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1188	52,12	48,24	130,19	1044,68	47,93

Неделя: Первая
 День недели: Среда

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.5		Каша геркулесовая на молоке	150	4.15	5.97	14.43	128.71	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.5		Повидло	5	0.02	0.00	3.25	12.50	0.03
	ИТОГО		350	8.58	9.18	34.61	256.04	2.71
	Завтрак 2	Отвар апельсина	100	0.05	0.01	2.40	10.13	3
11.1	ИТОГО		100	0.05	0.01	2.40	10.13	3.00
7.5	<i>Обед</i>	Свекольник со сметаной	150	3.76	3.59	11.88	103.74	14.11
5.6		Салат витаминный с растительным маслом	30	0.63	3.04	2.41	39.88	13.9
9.14		Запеканка картофельная с печенью с молочным соусом	120	16.52	12.63	34.68	282.83	4.79
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		530	24.92	19.81	80.48	567.82	33.05
3.8	<i>Полдник</i>	Булочка с сахаром	60	7.09	6.95	44.67	269.53	0.46
12.4		Яблоко	50	0.02	0.02	4.90	23.50	5
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		210	7.19	6.99	54.58	313.54	5.50
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190	40.74	35.99	172.07	1147.53	44.26

Неделя: Первая
 День недели: Четверг

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.8		Каша пшеничная на молоке	150	4.87	5.88	19.60	151.55	1.25
11.8		Какао напиток на молоке	180	3.22	2.77	8.39	72.06	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.6		Сыр	8	2.10	2.13	28.00	0.06	0
		ИТОГО	353	11.32	11.17	63.58	262.07	2.68
11.7	Завтрак 2	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2
		ИТОГО	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00
7.17	Обед	Суп с клецками на курином бульоне	150	3.99	4.53	9.34	94.29	8.76
5.11		Свекла отварная с растительн. маслом	30	0.45	3.03	2.64	39.57	3
9.3		Капуста тушеная с курой	110	2.57	3.17	7.46	70.21	58.35
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
		ИТОГО	490	11.02	11.28	50.95	345.44	70.36
4.1	Полдник	Омлет	100	1.48	3.75	1.96	47.81	0.52
3.4		Пряник	20	1.18	0.94	15.00	73.20	0
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	15	1.14	0.14	7.38	35.25	0
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
		ИТОГО	235	3.88	4.85	29.35	176.77	0.52
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1178	26.72	27.40	153.98	830.28	75.56

Неделя: Первая
 День недели: Пятница

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.7		Каша пшеничная на молоке	150	4,23	5,44	16,54	132,76	1,25
11.11		Чай с сахаром и молоком	180	2,98	2,52	9,81	74,51	1,34
3.5		Батон	15	1,13	0,39	7,59	38,40	0
1.4		Молоко сгущенное вареное	7	0,50	0,60	3,89	22,96	0,07
	ИТОГО		352	8,84	8,95	37,83	268,63	2,66
11.4	Завтрак 2	Отвар кураги	100	0,26	0,02	2,55	11,60	0,2
	ИТОГО		100	0,26	0,02	2,55	11,60	0,20
7.29	<i>Обед</i>	Суп фасолевый со сметаной	150	6,63	3,74	18,74	92,42	11,85
		Салат морковный с растительн. маслом	30					
5.1				0,35	3,52	1,86	40,92	1,35
2.2		Греча отварная с маслом	110	3,17	4,13	14,31	106,92	0
9.21		Рыба под овощами в молоке	50	14,16	6,98	6,32	144,84	0
11.1		Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	7,72	30,77	0,25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1,52	0,19	9,84	47,00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2,34	0,36	13,95	63,60	0
	ИТОГО		540	21,69	15,18	54,00	434,05	1,60
8.2	<i>Полдник</i>	Рагу овощное	100	2,15	2,25	10,28	70,54	28,4
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	15	1,14	0,14	7,38	35,25	0
11.12		Чай с сахаром	100	0,08	0,02	5,01	20,51	0,04
	ИТОГО		215	3,37	2,41	22,67	126,30	28,44
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1207	34,16	26,56	117,05	840,58	32,90

Неделя: **Вторая**
 День недели: **Понедельник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.5		Каша геркулесовая на молоке	150	4.15	5.97	14.43	128.71	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.5		Повидло	5	0.02	0.00	3.25	12.50	0.03
	ИТОГО		350	8.58	9.18	34.61	256.04	2.71
11.7	Завтрак 2	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2
	ИТОГО		100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00
7.20	Обед	Суп «Кудрявый»	150	4.23	4.41	10.17	97.62	11.94
5.7		Салат из свежей капусты с растительным маслом	30	0.53	4.53	2.09	51.55	11.55
2.8		Рис отварной	100	1.62	4.88	17.04	118.52	0
9.11		Котлета мясная	50	12.17	10.96	12.28	159.52	0.6
6.4		Соус томатный	30	1.11	0.95	6.55	39.30	2.25
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		560	23.67	26.28	79.64	607.88	26.59
7.11	Полдник	Суп рыбный	100	5.43	2.39	4.98	63.39	6.05
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	15	1.14	0.14	7.38	35.25	0
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		215	6.65	2.55	17.37	119.15	6.09
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225	39.40	38.11	141.72	1029.07	37.39

Неделя: **Вторая**
 День недели: **Вторник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.8		Каша пшеничная на молоке	150	4.87	5.88	19.60	151.55	1.25
11.8		Какао напиток на молоке	180	3.22	2.77	8.39	72.06	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0
	ИТОГО		350	9.25	13.17	35.62	299.41	2.68
11.3	Завтрак 2	Отвар из свежих ягод	100	0.03	0.01	2.18	9.38	0.75
	ИТОГО		100	0.03	0.01	2.18	9.38	0.75
7.15	<i>Обед</i>	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	3.54	3.54	7.94	86.80	3.54
5.10		Салат морковный с растительным маслом	30	0.35	3.52	1.86	40.92	1.35
9.1		Азу с отварным мясом	150	2.73	6.14	20.49	148.92	24.5
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		530	10.63	13.75	61.80	418.01	29.64
3.10	<i>Полдник</i>	Оладьи	90	7.70	7.28	42.44	266.30	0.75
		со стуженным молоком	10					
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		200	7.78	7.30	47.45	286.81	0.79
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1180	27.69	34.23	147.05	1013.61	33.86

Неделя: **Вторая**
 День недели: **Среда**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
4.1	<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	150	12.93	14.05	5.14	199.34	1.24
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.4		Пряник	20	1.18	0.94	15.00	73.20	0
	ИТОГО		350	17.39	17.81	29.48	348.97	2.67
11.5	Завтрак 2	Отвар лимона	100	0.05	0.01	2.15	9.68	2
	ИТОГО		100	0.05	0.01	2.15	9.68	2.00
7.13	<i>Обед</i>	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	150	3.79	4.34	9.99	102.98	9.64
5.4		Огурец соленный порционный	20	0.12	0.00	0.26	1.95	1
9.3		Выгус с отварной курой	150	11.66	12.36	7.46	189.09	59.5
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		520	19.58	17.25	49.22	435.39	70.39
2.6	<i>Полдник</i>	Макаронны отварные	100	5.40	6.29	52.66	114.49	0
		с сыром	9					
11.12	ИТОГО	Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
			209	5.48	6.31	57.67	135.00	0.04
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1179	42.50	41.38	138.52	929.04

Неделя: **Вторая**
 День недели: **Четверг**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.3		Суп гречневый на молоке	150	4.66	5.76	16.15	135.65	1.24
11.8		Какао напиток на молоке	180	3.22	2.77	8.39	72.06	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0
	ИТОГО		350	9.04	13.05	32.17	283.51	2.67
11.6	Завтрак 2	Отвар шиповника	100	0.08	0.10	1.12	5.45	32.5
	ИТОГО		100	0.08	0.10	1.12	5.45	32.50
7.12	<i>Обед</i>							
		Суп с зеленым горошком со сметаной	150	3.94	4.17	8.62	96.57	10.64
5.3		Кукуруза отварная	30	3.09	1.47	18.00	97.50	0
2.4		Картофельное пюре	110	3.94	3.78	18.86	125.91	19.91
9.2		Бифстроганов из печени	60	11.41	4.01	6.41	114.21	21.62
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		550	26.39	13.98	83.40	575.56	52.42
10.3	<i>Полдник</i>							
6.1		Запеканка творожная с бананом	100	17.60	12.03	12.16	230.86	1.59
		Подлив: Кисель	15	0.00	0.00	3.65	14.45	2.24
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		215	17.68	12.05	20.82	265.82	3.83
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	53.19	39.18	137.51	1130.34	91.42

Неделя: Вторая
 День недели: Пятница

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.6		Каша манная на молоке	150	3.83	5.39	14.69	123.29	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.6		Сыр	8	2.10	2.13	28.00	0.06	0
	ИТОГО		353	10.34	10.73	59.62	238.18	2.68
11.4	Завтрак 2	Отвар кураги	100	0.26	0.02	2.55	11.60	0.2
	ИТОГО		100	0.26	0.02	2.55	11.60	0.20
7.4	<i>Обед</i>	Борщ «Сибирский» на мясном	150	4.76	3.26	12.63	80.34	4.76
5.5		Отурен свежий порционный	30	0.24	0.03	0.75	4.20	3
2.7		Овощная смесь с раст. маслом	60	2.22	9.22	14.88	92.98	0
9.2		Биточки рыбные	70	13.48	5.35	4.76	121.33	21.62
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		510	24.71	18.41	64.53	440.22	29.63
	<i>Полдник</i>	Гребешок с повидлом	60	8.77	10.44	56.69	354.60	0.51
3.9		Банан	50	0.75	0.25	10.50	48.00	5
12.2		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
11.12	ИТОГО		210	9.60	10.71	72.20	423.11	5.55
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1173	44.91	39.87	198.90	1113.11	38.06

Неделя: Третья
 День недели: Понедельник

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			энерг. цен.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.9		Каша рисовая на молоке	150	4.06	5.47	20.95	149.93	1.25
11.8		Какао напиток на молоке	180	3.22	2.77	8.39	72.06	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.4	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4	0
	ИТОГО		350	8.44	12.76	36.97	297.79	2.68
11.7	Завтрак 2	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	2
	ИТОГО		100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00
7.7	<i>Обед</i>	Солянка со сметаной	150	3.95	4	9.48	100.72	3.95
5.2		Икра кабачковая	30	0.48	1.89	2.22	27.24	2.88
2.2		Греча отварная с маслом	110	3.17	4.13	14.31	106.92	0
9.18		Суфле из печени	50	11.81	9.37	5.6	154.46	15.43
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	-	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.6	0
	ИТОГО		540	23.42	19.94	63.12	530.71	22.51
10.1	<i>Полдник</i>	Вареники ленивые	100	19.05	14.23	21.09	292.23	0.6
11.12		со молоком стущенным	15					
		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		215	19.13	14.25	26.10	312.74	0.64
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1205	51.49	47.05	136.29	1187.24	27.83

Неделя: Третья
 День недели: Вторник

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.7		Каша пшеничная на молоке	150	4.23	5.44	16.54	132.76	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.6		Сыр	8	2.10	2.13	28.00	0.06	0
	ИТОГО		353	10.74	10.78	61.47	247.65	2.68
11.2	Завтрак 2	Отвар изюма	100	0.12	0.03	3.29	14.05	0
	ИТОГО		100	0.12	0.03	3.29	14.05	0.00
7.18	<i>Обед</i>	Суп «Крестьянский» со сметаной	150	2.82	3.44	4.50	71.51	2.82
5.10		Салат морковный с растительн. маслом	50	0.78	5.06	4.14	65.95	1.35
3.13		Пирожок с мясом и печенью	100	7.20	10.79	4.32	143.56	4.12
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		480	13.29	19.65	34.63	375.39	8.54
4.4	<i>Полудак</i>	Суп молочный вермишелевый	100	19.05	14.23	21.09	292.23	1.25
12.4		Яблоко	50	0.20	0.20	4.90	23.50	5
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.10	1.12	5.45	0.04
	ИТОГО		250	19.33	14.53	27.11	321.18	6.29
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1183	43.48	44.99	126.50	958.27	17.51

Неделя: Третья
 День недели: Среда

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.1		Каша ячневая на молоке	150	4.10	5.46	16.13	130.68	1.25
11.8		Какао напиток на молоке	180	3.22	2.77	8.39	72.06	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.5		Повидло	5	0.02	0.00	3.25	12.50	0.03
	ИТОГО		350	8.47	8.62	35.36	253.64	2.71
11.4	Завтрак 2	Отвар кураги	100	0.26	0.02	2.55	11.60	0.2
	ИТОГО		100	0.26	0.02	2.55	11.60	0.20
7.2	<i>Обед</i>		150					
		Борщ на курином бульоне со сметаной		3.81	4.12	84.50	95.10	3.81
5.8		Салат луковый с растительным маслом	30	0.35	3.05	2.55	39.22	2.5
2.1		Горошина	110	11.52	4.10	24.06	179.42	0
9.7		Гуляш куриный	50	10.47	11.82	2.60	158.53	2.62
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		540	30.16	23.64	145.22	613.64	9.18
8.1	<i>Полдник</i>		100	4.92	5.48	19.97	149.76	13.6
		Суп картофельно-молочн с гренками	10					
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		210	5.00	5.50	24.98	170.27	13.64
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	43.89	37.78	208.11	1049.15	25.73

Неделя: Третья

День недели: Четверг

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.6		Каша манная на молоке	150	3.83	5.39	14.69	123.29	1.25
11.11		Чай с молоком	180	2.98	2.52	9.81	74.51	1.34
3.3		Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	0
	ИТОГО		350	8.31	9.87	39.38	281.20	2.59
	<i>Завтрак 2</i>		100	0.03	0.01	2.18	9.38	0.75
	ИТОГО		100	0.03	0.01	2.18	9.38	0.75
7.29	<i>Обед</i>	Отвар из свежих ягод	150	6.63	3.74	18.74	92.42	11.85
5.15		Суп фасолевый со сметаной	20	2.54	2.30	0.14	31.40	0
9.5		Яйцо отварное	120/30	15.25	16.35	11.03	253.07	42.1
11.1		Голубцы ленивые в томатн. соусе	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Компот из сухофруктов	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб пшеничн. витаминный	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО	Хлеб "Чусовской"	520	28.43	22.94	61.42	518.26	54.20
8.3	<i>Полдник</i>	Котлеты морковные	100	3.21	5.51	15.79	126.99	7.43
6.1		Подлив: Кисель	15	0.00	0.00	3.65	14.45	2.24
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		230	4.42	5.92	32.04	200.35	9.67
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	41.19	38.74	135.02	1009.19	67.21

Неделя: Третья

День недели: Пятница

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.5		Каша геркулесовая на молоке	150	4.15	5.97	14.43	128.71	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	168.64	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.4		Молоко стуженное вареное	7	0.50	0.60	3.89	22.96	0.07
	ИТОГО		352	9.06	9.78	35.25	358.71	2.75
11.1	Завтрак 2	Отвар апельсина	100	0.05	0.01	2.40	10.13	3
	ИТОГО		100	0.05	0.01	2.40	10.13	3.00
7.5	<i>Обед</i>	Свекольник со сметаной	150	3.77	3.59	11.88	103.74	3.76
5.6		Салат витаминный с растительным маслом	30					
2.4		Картофельное пюре	110	0.63	3.04	2.41	39.88	13.9
9.21		Рыба припущенная	50	3.94	3.78	18.86	125.91	19.91
11.1		Компот из сухофруктов	50	16.14	6.98	6.32	144.84	0
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.7		Хлеб "Чусовской"	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
	ИТОГО		30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
			540	24.72	14.35	59.10	452.00	34.06
3.12	<i>Полдник</i>	Пирог «Лакомка»	70	11.18	11.36	47.21	336.51	11.18
12.4		Яблоко	50	0.02	0.20	4.90	23.50	5
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		220	11.28	11.58	57.12	380.52	16.22
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1212	45.11	35.72	153.87	1201.36	56.03

Неделя: Четвертая
 День недели: Понедельник

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.1		Каша ячневая на молоке	150	4.10	5.46	16.13	130.68	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0
		ИТОГО	350	8.54	12.80	33.10	282.91	2.68
11.7	Завтрак 2	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2
		ИТОГО	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00
7.15	<i>Обед</i>	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	3.54	3.54	7.94	86.80	3.54
5.9		Салат морковный с яблоком и растительным маслом	30	0.35	3.55	3.31	47.03	1.85
9.8		Запеканка вермишелевая с мясом	150	9.51	13.94	36.06	271.69	1.23
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
		ИТОГО	530	17.41	21.58	78.82	546.89	6.87
8.5	<i>Полдник</i>	Картофель запеченный в молочном соусе	100	3.09	3.17	19.14	117.86	20.39
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	15	1.14	0.14	7.38	35.25	0
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
		ИТОГО	215	4.31	3.33	31.53	173.62	20.43
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195	30.76	37.81	153.55	1049.42	31.98

Неделя: Четвертая

День недели: Вторник

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.5		Каша геркулесовая на молоке	150	4.15	5.97	14.43	128.71	1.25
11.8		Какао напиток на молоке	180	3.22	2.77	8.39	72.06	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.6		Сыр	8	2.10	2.13	28.00	0.06	0
	ИТОГО		353	10.60	11.26	58.41	239.23	2.68
11.6	Завтрак 2	Отвар шиповника	100	0.08	0.10	1.12	5.45	32.5
	ИТОГО		100	0.08	0.10	1.12	5.45	32.50
7.23	<i>Обед</i>	Суп «Полевой» со сметаной	150	3.21	4.12	5.98	80.19	3.21
5.15		Яйцо отварное	20	2.54	2.30	0.14	31.40	0
2.3		Капуста тушеная	110	2.40	4.14	6.84	75.71	55.63
9.1		Шницель куриный	50	10.31	12.29	7.59	156.39	2.28
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		530	22.47	23.40	52.06	485.06	61.37
10.5	<i>Полдник</i>	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100	20.36	14.17	19.11	289.28	0.99
3.1		Вафли	15	0.59	4.59	9.38	81.30	0
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		230	21.03	18.78	33.50	391.09	1.03
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1213	54.18	53.54	145.09	1120.83	97.58

Неделя: Четвертая

День недели: Среда

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.7		Каша пшеничная на молоке	150	4.23	5.44	16.54	132.76	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.5		Повидло	5	0.02	0.00	3.25	12.50	0.03
	ИТОГО		350	8.66	8.65	36.72	260.09	2.71
11.5	Завтрак 2	Отвар лимона	100	0.05	0.01	2.15	9.68	2
	ИТОГО		100	0.05	0.01	2.15	9.68	2.00
7.21	<i>Обед</i>							
		Суп с кукурузой на мясном бульоне со сметаной	150	5.05	4.50	19.32	146.81	5.05
5.12		Салат свекольный с чесноком и растительным маслом	30	0.48	3.03	2.79	40.32	3.05
2.8		Рис отварной с маслом	100	1.62	4.88	17.04	118.52	0
9.6		Гуляш из отварного мяса	70	11.62	11.30	2.60	158.43	11.62
11.1		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		550	22.78	24.26	73.26	605.45	19.97
3.14	<i>Полдник</i>							
		Расстегай с рыбой	80	5.83	10.07	4.94	133.91	0.84
12.4		Яблоко	50	0.20	0.20	4.90	23.50	5
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		230	6.11	10.29	14.85	177.92	5.88
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	37.60	43.21	126.98	1053.14	30.56

Неделя: Четвертая
 День недели: Четверг

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.8		Каша пшеничная на молоке	150	4.87	5.88	19.60	151.55	1.25
11.8		Какао напиток на молоке	180	3.22	2.77	8.39	72.06	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.6		Сыр	8	2.10	2.13	28.00	0.06	0
	ИТОГО		353	11.32	11.17	63.58	262.07	2.68
11.4	Завтрак 2	Отвар кураги	100	0.26	0.02	2.55	11.60	0.2
	ИТОГО		100	0.26	0.02	2.55	11.60	0.20
7.10	<i>Обед</i>	Рассольник со сметаной	150	3.71	4.16	6.71	100.25	7.84
5.7		Салат из св капусты с раст масл	30	0.53	4.53	2.09	51.55	11.55
2.4		Картофельное пюре	110	3.94	3.78	18.86	125.91	19.91
9.13		Котлета печеночная	50	7.55	3.53	6.07	86.66	13.5
11.1	<i>Завтрак</i>	Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		540	19.74	16.55	65.24	505.74	53.05
4.2	<i>Полдник</i>	Сухари под омлетом	105	9.56	12.29	7.44	178.80	0.52
12.2		Банан	50	0.75	0.25	10.50	48.00	5
11.6		Напиток шиповника	100	0.08	0.10	1.12	5.45	32.5
	ИТОГО		255	10.39	12.64	19.06	232.25	5.52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1248	41.71	40.38	1011.66	61.45

Неделя: Четвертая
 День недели: Пятница

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.6		Каша манная на молоке	150	3.83	5.39	14.69	123.29	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	180	3.28	2.82	9.34	76.43	1.43
3.5		Батон	15	1.13	0.39	7.59	38.40	0
1.4		Молоко стуженное вареное	7	0.50	0.60	3.89	22.96	0.07
	ИТОГО		352	8.74	9.20	35.51	261.08	2.75
11.2	Завтрак 2	Отвар изюма	100	0.12	0.03	3.29	14.05	0
	ИТОГО		100	0.12	0.03	3.29	14.05	0.00
7.1	<i>Обед</i>	Борщ со сметаной	150	3.81	4.12	8.45	95.10	16.14
5.1		Зеленый горошек отварной	30	0.93	0.06	1.95	12.00	3
2.2		Греча отварная с маслом	110	3.17	4.13	14.31	106.92	0
9.23		Фрикадельки рыб в том соусе	50	12.20	5.26	4.43	113.21	0.57
11.10		Компот из сухофруктов	150	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	30	2.34	0.36	13.95	63.60	0
	ИТОГО		540	24.12	14.12	60.65	468.60	19.96
10.2	<i>Полдник</i>	Запеканка морков с творогом	100	10.67	6.77	10.94	149.88	3.34
6.3		Соус молочный сладкий	15	1.48	3.04	6.01	57.58	0.52
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		215	12.23	9.83	21.96	227.97	3.90
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1207	45.21	33.18	121.41	971.70	26.61

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

31.0	35.0	152.0	1050.0	33.00
------	------	-------	--------	-------

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено
печатью 2 листов *Вагучаев А.И.*
Заведующий Муниципальным автономным
дошкольным образовательным учреждением
«Детский сад «Колобово» городского округа
Рефтинский

Т.В. Серегина
Т.В. Серегина

