

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 ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 3 ДО 7 ЛЕТ
В МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК»
(холодный период)

Составила:
Заведующий производством
Коркина Т.Н.

неделя: Первая
 День недели: Понедельник

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	Завтрак							
4.1		Каша ячневая на молоке	170	5.21	6.31	22.38	167.88	1.43
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0
	ИТОГО		400	10.98	14.41	46.37	360.50	3.12
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
7.27	Обед							
5.2		Щи со сметаной	180	3.76	3.56	8.65	92.29	28.12
2.5		Икра кабачковая	50	0.80	3.15	3.70	45.40	4.8
9.11		Макароны отварные с маслом	130	6.07	4.02	38.81	215.82	0
11.10		Шницель мясной	70	14.06	12.56	12.44	182.14	0.8
3.6		Компот из сухофруктов	200	0.15	-7.72	7.72	30.77	0.25
3.7		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		690	29.47	16.23	99.90	699.37	33.97
8.1	Полдник							
		Суп картофельно-молочный с гренками	130	6.16	6.03	27.14	188.46	15.73
11.12		Чай с сахаром	20					
	ИТОГО		100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		250	6.24	6.05	32.15	208.97	15.77
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	47.19	36.79	188.52	1314.84	54.86

Неделя: Первая

День недели: Вторник

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.3		Суп молочный гречневый	170	5.73	6.71	20.72	166.88	1.43
11.8		Какао напиток на молоке	200	3.51	3.02	9.89	81.59	1.56
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.6		Сыр	12	3.16	3.19	42.00	0.08	0
	ИТОГО		407	14.28	13.57	85.26	312.55	2.99
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	180	3.93	3.64	8.79	113.31	9.72
5.8		Салат луковый с растительным маслом	50	0.63	1.09	4.69	58.40	4.5
9.17		Суфле мясное	170	19.39	21.31	5.11	290.17	2.41
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		660	28.73	26.70	54.89	625.60	16.88
10.6	<i>Полдник</i>	Сырники творожные со стуженным молоком	130	23.55	16.52	28.95	363.12	0.75
11.6		Напиток шиповника	100	0.08	0.10	1.12	5.45	32.5
	ИТОГО		250	23.63	16.62	30.07	368.57	33.25
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1417	66.76	56.92	173.51	1320.77	53.12

Моделя: Первая
 День недели: Среда

№ 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	170	5.42	7.17	20.43	168.64	1.43
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69
3.5		Батон	2.5	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.5		Повидло	5	0.02	0.00	3.25	12.50	0.03
	ИТОГО		400	11.18	11.14	47.63	336.36	3.15
	<i>Завтрак 2</i>		100	0.05	0.01	2.40	10.13	3
11.1	ИТОГО	Отвар апельсина	100	0.05	0.01	2.40	10.13	3.00
7.5	<i>Обед</i>		180	3.96	3.62	12.95	110.32	15.27
5.6		Салат витаминный с растительным маслом	50	0.96	4.06	3.91	56.58	20.95
9.14		Запеканка картофельная с печенью с молочным соусом	140	19.28	16.01	40.67	348.48	49.52
			40					
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	2.5	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	3.5	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		670	28.98	24.35	93.83	679.10	85.99
3.8	<i>Полдник</i>		100	9.04	10.71	55.44	354.19	0.52
12.4		Булочка с сахаром	50	0.20	0.20	4.90	23.50	5
		Яблоко	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
11.12		Чай с сахаром	250	9.32	10.93	65.35	398.20	5.56
	ИТОГО		250	9.32	10.93	65.35	398.20	5.56
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	49.53	46.43	209.21	1423.79	97.70

Неделя: Первая
 День недели: Четверг

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.8		Каша пшеничная на молоке	170	6.09	6.88	25.93	190.78	1.43
11.8		Какао напиток на молоке	200	3.51	3.02	9.89	81.59	1.56
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.6		Сыр	12	3.16	3.19	42.00	0.08	0
	ИТОГО		407	14.64	13.74	90.47	336.45	2.99
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	<i>Обед</i>	Суп с клецками на курином бульоне	180	4.28	4.41	12.67	107.81	11.04
5.11		Свекла отварная с растительн. маслом	50	0.75	3.05	4.40	47.97	5
9.3		Капуста тушеная с курой	130	2.93	4.19	8.49	85.17	69.73
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		620	12.74	12.31	61.86	404.67	86.02
4.1	<i>Полдник</i>	Омлет	120	9.09	11.04	2.85	147.38	0.65
3.4		Пряник	30	1.77	1.41	22.50	109.80	0
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		270	12.46	12.66	40.20	324.69	0.69
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1397	40.34	38.81	202.63	1111.81	91.70

дела: Первая
 День недели: Пятница

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
4.7	<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная на молоке	170	5.96	6.35	26.43	187.53	1.43
11.11		Чай с сахаром и молоком	200	3.58	3.03	10.77	85.45	1.61
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.4		Молоко стуженное вареное	7	0.50	0.60	3.89	22.96	0.07
	ИТОГО		402	11.92	10.63	53.74	359.94	3.11
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	180	7.89	3.82	22.45	97.12	12.69
5.10		Салат морковный с растительн. маслом	50	0.78	5.06	4.14	65.95	4
2.2		Греча отварная с маслом	130	4.43	4.46	20.02	137.72	0
9.21		Рыба под овощами в молоке	70	16.41	8.76	6.86	172.05	2.42
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		690	34.29	22.76	89.77	636.56	19.36
8.2	<i>Полдник</i>	Рагу овощное	135	3.12	4.36	15.11	113.04	42.2
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	0.19	9.84	47.00	0
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		255	4.72	4.57	29.96	180.55	42.24
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1447	51.19	37.98	176.02	1188.65	64.91

неделя: Вторая
 День недели: Понедельник

№ 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	170	5.42	7.17	20.43	168.64	1.43
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.5		Повидло	5	0.02	0.00	3.25	12.50	0.03
	ИТОГО		400	11.18	11.14	47.63	336.36	3.15
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
7.2	<i>Обед</i>							
5.7		Суп «Кудрявый»	180	4.64	4.66	11.30	106.13	27.02
2.8		Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0.94	4.05	3.30	54.06	20.75
9.11		Рис отварной	110	2.11	5.95	22.22	150.82	0
6.4		Котлета мясная	70	14.06	12.56	12.44	182.14	0.8
11.10		Соус томатный	40	1.21	0.96	6.93	41.34	3.15
3.6		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.7		Хлеб пшенич. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		710	27.74	28.84	92.49	698.21	51.97
7.11	<i>Полдник</i>							
3.6		Суп рыбный	135	7.28	2.52	6.91	79.81	8.4
11.12		Хлеб пшенич. витаминный	20	1.52	19.00	9.84	47.00	0
		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		255	8.88	21.54	21.76	147.32	8.44
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	48.30	61.62	171.98	1227.89	65.56

неделя: Вторая
 День недели: Вторник

№ 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	170	6.09	6.88	25.93	190.78	1.25
11.8		Какао напиток на молоке	200	3.51	3.02	9.89	81.59	1.56
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.00	0
	ИТОГО		400	11.51	14.68	48.51	373.37	2.81
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	180	3.88	3.60	6.95	98.27	21.02
5.10		Салат морковный с растительным маслом	50	0.78	5.06	4.14	65.95	3
9.1		Азу с отварным мясом	170	3.43	7.27	25.87	183.57	31.05
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		660	12.87	16.59	73.26	511.51	55.32
3.10	<i>Полдник</i>							
		Оладьи	120	10.34	8.48	57.21	346.64	0.93
		со ступенным молоком	15					
11.12		Чай с сахаром	100	8.00	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		235	18.34	8.50	62.22	367.15	0.97
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395	42.75	39.78	186.17	1261.41	59.85

неделя: Вторая
 День недели: Среда

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.1		Омлет натуральный	170	13.66	15.50	6.35	220.32	1.56
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69
3.4		Пряник	30	1.77	1.41	22.50	109.80	0
	ИТОГО		400	19.29	20.23	40.15	421.34	3.25
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	180	4.27	4.48	13.26	120.58	9.77
5.4		Огурец соленый порционный	20	0.12	0.00	0.26	1.95	1.00
9.3		Бигус с отварной курой	170	13.96	16.23	8.92	239.21	69.73
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		630	23.13	21.37	58.74	525.46	80.75
2.6	<i>Полдник</i>	Макаронны отварные	120	8.63	8.08	84.23	165.23	0
		с сыром	15					
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		235	8.71	8.10	89.24	185.74	0.04
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1365	51.18	49.71	190.28	1142.22	86.04

Неделя: Вторая
 День недели: Четверг

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.3		Суп гречневый на молоке	170	5.73	6.71	20.72	166.88	1.43
11.8		Какао напиток на молоке	200	3.51	3.02	9.89	81.59	1.56
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0
	ИТОГО		400	11.15	14.51	43.30	349.87	2.99
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	180	3.93	4.03	9.77	101.18	11.92
5.3		Кукуруза отварная	50	5.15	2.45	30.00	162.50	0
2.4		Картофельное пюре	130	4.74	5.78	23.43	165.52	25.04
9.2		Бефстроганов из печени	70	11.52	4.02	7.06	117.40	21.92
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		690	30.12	16.94	106.56	710.32	59.13
10.3	<i>Полдник</i>	Запеканка творожная с бананом	120	23.53	15.84	17.38	311.00	2.07
6.1		Подлив: Кисель	20	0.00	0.00	5.26	20.82	3.28
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		240	23.61	15.86	27.65	352.33	5.39
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	64.96	47.41	178.63	1417.97	100.01

неделя: Вторая
 День недели: Пятница

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С	
				Б	Ж	У			
4.6	<i>Завтрак</i>	Каша манная на молоке	170	5.06	6.23	22.01	165.22	1.43	
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69	
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0	
1.6		Сыр	12	3.16	3.19	42.00	0.08	0	
	ИТОГО		407	13.96	13.39	87.96	320.52	3.12	
11.4	Завтрак 2	Отвар курицы	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 бульоне со сметаной	180	5.49	3.36	16.52	101.13	23.89	
5.15		Яйцо отварное	20	2.54	2.30	0.14	31.40	0	
2.7		Овощная смесь с раст маслом	70	2.59	11.40	17.36	114.47	0	
9.2		Биточки рыбные	90	15.67	6.54	5.07	142.12	1.31	
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25	
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0	
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0	
		ИТОГО		620	31.07	24.26	75.39	552.84	25.45
		<i>Полдник</i>							
3.9			Гребешок с повидлом	100	9.08	11.53	60.19	379.07	0.6
12.2	Банан		50	0.75	0.25	10.50	48.00	5	
11.12	Чай с сахаром		100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04	
	ИТОГО		250	9.91	11.80	75.70	447.58	5.64	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1377	55.20	49.47	241.60	1332.54	34.41	

Неделя: Третья
 День недели: Понедельник

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.9		Каша рисовая на молоке	170	4.61	6.25	24.10	171.88	1.43
11.8		Какао напиток на молоке	200	3.51	3.02	9.89	81.59	1.56
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0
	ИТОГО		400	10.03	14.05	46.68	354.87	2.99
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
7.7	<i>Обед</i>	Солянка со сметаной	180	4.12	4.04	11.10	108.13	27.17
5.2		Икра кабачковая	50	0.80	3.15	3.70	45.40	4.8
2.2		Греча отварная с маслом	130	4.43	4.46	20.02	137.72	0
9.18		Суфле из печени	70	16.63	11.16	7.41	197.40	22.55
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	7.72	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		690	30.76	31.19	78.53	652.37	54.77
10.1	<i>Полдник</i>	Вареники ленивые	130	26.61	18.25	27.06	384.21	0.85
		со молоком сгущенным	20					
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		250	26.69	18.27	32.07	404.72	0.89
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	67.98	63.61	167.38	1457.96	60.65

Неделя: **Третья**
 День недели: **Вторник**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюд	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.7		Каша пшеничная на молоке	170	5.96	6.35	26.43	187.53	1.43
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.6		Сыр	12	3.16	3.19	42.00	0.08	0
	ИТОГО		407	14.86	13.51	92.38	342.83	3.12
11.2	<i>Завтрак 2</i>	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	180	3.51	3.59	8.16	98.83	9.42
5.10		Салат морковный с растительн. маслом	80	1.04	5.08	5.52	72.95	4
3.13		Пирожок с мясом и печенью	110	19.18	15.58	54.46	434.94	0.8
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		605	26.61	24.67	92.14	711.69	14.47
4.4	<i>Полдник</i>	Суп молочный вермишелевый	120	5.19	6.28	21.00	162.13	1.43
12.4		Яблоко	50	0.20	0.20	49.00	23.50	5
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		270	5.47	6.50	75.01	206.14	6.47
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1382	47.06	44.71	262.82	1274.71	24.06

Неделя: **Третья**
 День недели: **Среда**

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С	
				Б	Ж	У			
4.1	<i>Завтрак</i>	Каша ячневая на молоке	170	5.21	6.31	22.38	167.88	1.25	
11.8		Какао напиток на молоке	200	3.51	3.02	9.89	81.59	1.56	
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0	
1.5		Повидло	5	0.02	0.00	3.25	12.50	0.03	
	ИТОГО		400	10.62	9.98	48.17	325.97	2.84	
11.4	Завтрак 2	Отвар курицы	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>	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	4.40	4.04	12.66	115.05	27.02	
5.8		Салат луковый с растительным маслом	50	0.63	1.09	4.69	58.40	4.5	
2.1		Горошница	130	13.83	5.09	28.90	216.80	0	
9.7		Гуляш куриный	70	12.24	12.85	8.17	197.12	3.13	
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25	
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0	
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0	
		ИТОГО		690	35.88	23.73	90.72	751.09	34.90
8.1		<i>Полдник</i>	Суп картофельно-молочный с гренками	130	6.16	6.03	27.14	188.46	15.73
11.12			Чай с сахаром	20					
	ИТОГО		100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04	
	ИТОГО		250	6.24	6.05	32.15	208.97	15.77	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	53.00	39.78	173.59	1297.63	53.71	

неделя: **Третья**
 День недели: **Четверг**

№ 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	170	5.06	6.23	22.01	165.22	1.43
11.11		Чай с молоком	200	3.58	3.03	10.77	85.45	1.61
3.3		Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0
	ИТОГО		400	10.89	12.20	55.10	375.77	3.04
	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
7.29	<i>Обед</i>	Суп фасолевый со сметаной	180	7.89	3.82	22.45	97.12	12.69
5.15		Яйцо отварное	20	2.54	2.30	0.14	31.40	0
9.5		Голубцы ленивые в томатно. соусе	160/40	17.98	19.53	16.41	314.36	51.2
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		660	33.19	26.31	75.30	606.60	64.14
8.3	<i>Полдник</i>	Котлеты морковные	130	4.05	6.60	20.43	159.13	10.01
6.1		Подлив: Кисель	20	0.00	0.00	5.26	20.82	3.28
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		265	5.26	7.01	38.29	238.86	13.29
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	49.37	45.53	170.87	1230.61	81.22

Неделя: Третья
 День недели: Пятница

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.5		Каша геркулесовая на молоке	170	5.42	7.17	20.43	168.64	1.43
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.4		Молоко сгущенное вареное	7	0.50	0.60	3.89	22.96	0.07
	ИТОГО		402	11.66	11.74	48.27	346.82	3.19
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	Обед	Свекольник со сметаной	180	3.96	3.62	12.95	110.32	15.27
5.6		Салат витаминный с растительным маслом	50	0.96	4.06	3.91	56.58	20.95
2.4		Картофельное пюре	130	4.74	5.78	23.43	165.52	25.04
9.21		Рыба припущенная	70	16.41	8.76	6.86	172.05	0
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		690	30.85	22.88	83.45	668.19	61.51
3.12	Полдник	Пирог «Лакомка»	100	15.57	16.53	54.89	431.97	0.8
12.4		Яблоко	50	0.20	0.20	5.01	20.51	5
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		250	15.85	16.75	64.91	472.99	5.84
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1442	58.41	51.38	199.03	1498.13	73.54

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>							
Я		Каша ячневая на молоке	170	5.21	6.31	22.38	167.88	1.25
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.2		Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.40	0
	ИТОГО		400	10.98	14.41	46.37	360.50	2.94
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	180	3.88	3.60	9.65	98.27	21.02
5.9		Салат морковный с яблоком и растительным маслом	50	0.51	3.07	4.34	47.67	2.65
9.8		Запеканка вермишелевая с мясом	170	11.28	18.23	44.54	351.52	194
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		660	20.45	25.56	94.83	661.18	217.92
8.5	<i>Полдник</i>	Картофель запеченный в молочном соусе	135	3.78	3.50	22.88	138.66	24.52
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	20	1.52	19.00	9.84	47.00	0
11.12		Чай с сахаром	100	0.08	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		255	5.38	22.52	37.73	206.17	24.56
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415	37.31	62.59	189.03	1273.85	247.42

Неделя: Четвертая
 День недели: Вторник

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.5		Каша геркулесовая на молоке	170	5.42	7.17	20.43	168.64	1.43
11.8		Какао напиток на молоке	200	3.51	3.02	9.89	81.59	1.56
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.6		Сыр	12	3.16	3.19	42.00	0.08	0
	ИТОГО		407	13.97	14.03	84.97	314.31	2.99
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	180	3.76	4.13	10.83	105.67	8.77
5.15		Яйцо отварное	20	2.54	2.30	0.14	31.40	0
2.3		Капуста тушеная	130	2.92	4.18	8.49	85.03	66
9.10		Шницель куриный	70	12.71	15.17	11.18	195.26	2.28
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		660	26.71	26.44	66.94	581.08	77.30
10.5	<i>Полдник</i>	Пудинг творожный со стуженым молоком	120	24.16	16.89	26.34	358.84	1.27
3.1		Вафли	15	0.59	4.59	9.38	81.30	0
11.12		Чай с сахаром	100	8.00	0.02	5.01	20.51	0.04
	ИТОГО		255	32.75	21.50	40.73	460.65	1.31
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1422	73.51	62.07	193.76	1361.49	114.10

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	170	5.96	6.35	26.43	187.53	1.43
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3.86	3.32	11.30	91.22	1.69
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.5		Повидло	5	0.02	0.00	3.25	12.50	0.03
	ИТОГО		400	11.72	10.32	53.63	355.25	3.15
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	180	5.13	4.52	19.65	149.95	8.67
5.12		Салат свекольный с чесноком и растительным маслом	50	0.78	4.05	4.55	57.71	5.05
2.8		Рис отварной с маслом	110	2.11	5.95	22.22	150.82	0
9.6		Гуляш из отварного мяса	90	11.73	11.32	3.27	161.74	1.75
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		690	24.53	26.50	85.99	683.94	15.72
3.14	<i>Полдник</i>	Рассегай с рыбой	110	13.67	13.10	47.21	361.25	1.05
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		260	13.95	13.32	57.12	405.26	6.09
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	50.25	50.15	198.89	1454.13	26.96

неделя: Четвертая
 День недели: Четверг

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества, г			цен. ккал.	Витамин С
				Б	Ж	У		
	<i>Завтрак</i>							
4.8		Каша пшеничная на молоке	170	6.09	6.88	25.93	190.78	1.43
11.8		Какао напиток на молоке	200	3.51	3.02	9.89	81.59	1.56
3.5		Батон	25	1.88	0.65	12.65	64.00	0
1.6		Сыр	12	3.16	3.19	42.00	0.08	0
	ИТОГО		407	14.64	13.74	90.47	336.45	2.99
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	180	4.07	4.07	8.79	117.69	9.97
5.7		Салат из св. капусты с раст. масл	50	0.94	4.05	3.30	54.06	20.75
2.4		Картофельное пюре	130	4.74	5.78	23.43	165.52	25.04
9.13		Котлета печеночная	70	9.44	4.92	7.50	112.50	17
11.10		Компот из сухофруктов	200	0.15	0.00	7.72	30.77	0.25
3.6		Хлеб пшеничн. витаминный	25	1.90	0.24	12.30	58.75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2.73	0.42	16.28	74.20	0
	ИТОГО		690	23.97	19.48	79.32	613.49	73.01
4.2	<i>Полдник</i>	Сухари под. омлетом	125	9.56	12.29	7.44	178.80	0.65
12.2		Банан	50	0.75	0.25	10.50	48.00	5
11.6		Напиток шиповника	100	0.08	1.00	1.12	5.45	32.5
	ИТОГО		275	10.39	13.54	19.06	232.25	38.15
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1472	49.26	46.78	191.40	1193.79	114.35

Понеделья: Четвертая
 День недели: Пятница

№ 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	170	5,06	6,23	22,01	165,22	1,25
11.9		Кофейный напиток на молоке	200	3,86	3,32	11,30	91,22	1,69
3.5		Батон	25	1,88	0,65	12,65	64,00	0
1.4		Молоко сгущенное вареное	7	0,50	0,60	3,89	22,96	0,07
	ИТОГО		402	11,30	10,80	49,85	343,40	3,01
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	180	4,37	4,04	12,51	114,29	26,87
5.1		Зеленый горошек отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5
2.2		Греча отварная с маслом	130	4,43	4,46	20,20	137,72	0
9.23		Фрикадельки рыб в том соусе	70	13,69	5,43	4,66	122,44	0,75
11.10		Компот из сухофруктов	200	0,15	0,00	7,72	30,77	0,25
3.6		Хлеб пшенич. витаминный	25	1,90	0,24	12,30	58,75	0
3.7		Хлеб "Чусовской"	35	2,73	0,42	16,28	74,20	0
	ИТОГО		690	28,82	14,69	76,92	558,17	32,87
	<i>Полдник:</i>							
10.2		Запеканка морков с творогом	120	15,20	9,05	14,23	202,86	4,76
6.3		Соус молочный сладкий	30	1,88	3,30	7,19	66,32	0,65
11.12		Чай с сахаром	100	0,08	0,02	5,01	20,51	0,04
	ИТОГО		250	17,16	12,37	26,43	289,69	5,45
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1442	57,40	37,89	156,49	1205,31	41,33

ИТОГО ЗА 20 ДНЕЙ

40,0	45,0	195,0	1350,0	37,00
-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено
печатью 11 листов *факсов 8/11*
Заведующий Муниципальным автономным
дошкольным образовательным учреждением
«Детский сад-колыбель городского округа
Рефтинский»

Т.В. Серегина

Т.В. Серегина

