



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	5	0,04	3,63	0,02	33	6
	Каша геркулесовая на сухом молоке	150	2,9	4,1	14,3	105,8	185
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Итого за завтрак:		5,24	10,68	44,94	297,2	
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	130/20	1,2/0,9	1,5/0,1	9/5,8	54,3/27,7	77
	Капуста тушеная с мясом	150	3,8	5,6	17,2	134,4	132
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		7,9	7,59	55,2	251,6	
Полдник	Омлет натуральный	80/5	7,5	13,5	1,5	157	215
	Салат овощной	45	0,4	4,5	4,4	59,7	45
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Итого за полдник:		13,1	20,5	27,3	334,8	
	Всего за день:		27,24	38,77	147,64	968	



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»	150	2,4	3,3	18,3	112,5	185
	Какао на молоке	150	3,0	2,7	11,1	81	397
	Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	Итого за завтрак:		7,41	9,87	41,53	284,83	
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	150/3	1	1,8	5,1	40,6	67
	Котлета мясная	60	8,2	7,2	7,2	126	282
	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,6	321
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		14,2	12,69	54,9	390,7	
Полдник	Сырники из творога со молоком сгущ (джемом)	50/15	9,9	7	10	142,6	231
	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	378
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Итого за полдник:		13,07	7,5	41,2	273,4	
Всего за день			35,48	30,66	157,23	1036,93	



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

3 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лапша молочная жидкая (омлет натуральный)	150/3,8 80/5	2,9 7,5	4,1 13,5	14,3 1,5	105,8 157	185 215
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом с сыром	30/8/8	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	Итого за завтрак:		18,79	28	41,06	491,06	
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	130/20	1,3	2	7,3	52,4	85
	Котлета куриная	60	5,9	6,2	7,7	110	305
	Рагу из овощей	100/6	1,6	7,5	9,1	111	137
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		11,7	16,19	53,1	405,9	
Полдник	Икра морковная	45	1	2	4,8	41,2	54
	Биточки рыбные	60/30	7,5	3,2	10,2	99,6	261
	Гороховое пюре(рис)	150/70	46,3/1,7	3,5/2,5	18,8/17,1	170/97,4	211/315
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Итого за полдник:		57,95	9,21	55,2	402,6	
	Всего за день:		89,44	53,4	169,56	1383,96	



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	150/3,8	2,4	2,9	16,1	100,5	185
	Какао напиток с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	397
	Бутерброд с маслом с сыром	30/8/8	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	Итого за завтрак:		11,69	14	44,16	350,16	
II Завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,6	19,6	88	368
	Итого за II завтрак:		0,8	0,6	19,6	88	
Полдник	Икра кабачковая	45	1	4,8	5,1	73,8	152
	Суп геркулесовый на м/к бульоне	150	3,83	5,98	16,44	134,5	80
	Картофельная запеканка с мясом	150	8,9	6,6	20,4	177	291
	Сметанный соус	20	0,3	3,37	1,08	30	226
	Компот из с/фр	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		16,93	21,24	72,02	547,8	
	Рыба тушеная с овощами	60/60	8,6	4,3	8,5	107,1	247
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604	
Итого за полдник:		14	7,75	52,22	324		
	Всего за день:		43,42	43,59	188	1309,96	



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	150/3,8	2,7	3,7	17,5	111,5	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом с сыром	30/8/8	6,29	8,40	16,96	168,66	7
	Итого за завтрак:		11,09	14,1	42,76	339,76	
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	150/3	1,1	1,9	7,6	51,9	57
	Гуляш мясной	35/35	20,6	6,9	3,1	156,9	277
	Греча рассыпчатая (Макаронь)	70	3,5	2,2	16,1	98,2	314
	Компот из с/фр	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		28,1	11,49	55,8	439,5	
Полдник	Пирог с капустой, яйцом	100	6,2	6,1	32,6	210	454
	Чай с молоком (Молоко кипяченое)	150	2,3	2	10,4	68	394
	Итого за полдник:		8,5	8,1	43	278	
	Всего за день:		48,69	33,69	161,76	1141,66	



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	80/20	2	2,4	17	96	205
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	6
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Итого за завтрак:		4,34	8,98	47,64	287,4	
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	150/3	0,9	3	5,5	52,6	99
	Ленивые голубцы	120/15	10,6	6,8	15	164	298
	Компот из с/фр	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		14,4	10,29	49,5	349,1	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,5	3,4	36,7	197	466
	Икра свекольная	45	1,8	2,5	4,9	49,3	54
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Итого за полдник:		12,5	8,4	63	364,4	
	Всего за день:		32,04	28,27	179,74	1088,9	



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	150/3,8	2,4	3,3	18,3	112,5	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	Итого за завтрак:		6,51	9,17	38,73	263,43	
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	150	2,7	2,8	17,1	104	82
	Картофель тушеный с мясом	160	2,47	4,89	28,38	170,94	145
	Компот из с/фр	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		8,07	8,18	74,48	407,44	
Полдник	Запеканка из творога со молоком сгущ (джемом)	120/15	15,4/1,0	14,4/1,3	20,6/6,5	273,6/41,7	237
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,1	7,6	85,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Итого за полдник:		23,08	19	41,3	417,1	
Всего за день			38,66	36,35	174,71	1172,37	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 101»

Васильева А.П.

8 день

Рацион питания	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/3,8	1,7	2,9	16,9	100,5	185
	Какао напиток на молоке	150	3,0	2,7	11,1	81	397
	Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	Итого за завтрак:		6,71	9,47	40,13	272,83	
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	150/3	1,1	1,9	7,6	51,9	57
	Куриный гуляш	40	13,86	15,11	4,86	209,38	277
	Рис отварной	70	1,7	2,5	17,1	97,4	315
	Компот из с/фр	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		19,56	20	58,56	491,18	
Полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	0,9	3,3	5,2	54,1	25
	Рыба в омлете	80	2,24	2,56	3,76	46,4	200
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого за полдник:		8,54	9,31	52,68	317,4		
Всего за день:			35,61	39,38	170,97	1169,41	



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	150/3,8	2,9	4,1	14,3	105,8	185
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,0	8,3	59,6	395
	Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	Итого за завтрак:		7,01	9,97	34,73	256,73	
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	150	3,83	5,98	16,44	134,5	80
	Картофельная запеканка с мясом	150	8,9	6,6	20,4	177	291
	Сметанный соус	20	0,3	3,37	1,08	30	226
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Итого за обед:		15,93	16,44	66,92	474	
Полдник	Запеканка морковная с творогом со сгущ	100	14,35	16,92	23,67	302,85	235
	Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,3	33,3	392
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Итого за полдник:		17,5	17,43	45,07	394,65	
Всего за день:			41,24	44,44	166,32	1213,38	

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	150	4,0	4,3	13,4	108	185
	Какао на молоке	150	3,0	2,7	11,1	81	397
	Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	6
	Итого за завтрак:		9,01	10,87	36,63	280,33	
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	150	0,9	2,8	5,0	48,6	75
	Мясная котлета	60	8,2	7,2	7,2	126	282
	Капуста тушеная	150	3,13	5,6	14,4	120	132
	Хлеб ржаной	36	2,6	0,48	13,6	69,6	
	Компот из с/фр	150	0,3	0,01	15,4	62,9	376
	Итого за обед:		15,13	16,09	55,6	427,1	
Полдник	Ватрушка с джемом	100	11,3	7,3	38,9	266,9	458
	Морковная икра	45	1	2	4,8	41,2	54
	Молоко кипяченое (чай с молоком)	150	4,58	4,1	7,6	85,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	
	Итого за полдник:		19,98	13,9	64,4	451,6	
Всего за день:			45,12	40,86	176,83	1243,43	