

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Понедельник
 Возрастная категория: от 3 до 7

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ
 "Детский сад №7
 общеобразовательного вида
 В.Н.Пятакова



НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							
Завтрак	1.Вермишель отварная с маслом и сахаром	100	4,9	7,11	28,29	179,76	49
	2.Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	3.Бутерброд с маслом сливочным.	55	2,34	5,76	12,53	119,1	3
Итого за завтрак		335	7,36	12,89	51,02	339,86	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	56	104
	2.Печенье.	40	3,75	4,9	37,2	208,5	604
Итого за второй завтрак		190	4,65	4,9	56	264,5	
Обед	1.Салат из моркови с растительным маслом.	60	1,69	1,82	4,97	42,24	50
	2.Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	3.Жаркое по - домашнему	190	17,62	5,43	15,96	207	276
	4.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	5.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		680	24,62	12,66	78,47	551,5	
Полдник	1.Оладьи(100) со сгущённым молоком(15)	115	12,2	10,29	70,7	421	449
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		265	17,42	14,79	77,9	511	
Итого за день		1470	54,05	45,24	263,39	1666,86	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Вторник
 Возрастная категория: от 3 до 7

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							
Завтрак	1.Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296	237
	2.Соус молочный сладкий	60	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	3.Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	397
	4.Бутерброд с маслом сливочным	55	2,34	5,76	12,53	119,1	3
Итого за завтрак		415	28,14	25,73	55,25	572,65	
Второй завтрак	1.Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	1.Салат из варёной свёклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	2.Суп картофельный с рисовой крупой	200	4,39	4,22	13,05	108	81,00
	3.Тефтели рыбные	70	19,12	6,78	4,45	158,5	104
	4.Капуста тушёная	140	3,98	7,42	18,98	158	132
	5.Компот из свежих плодов с лимоном	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	5.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		700	31,7	22,72	85,81	681,44	
Полдник	1.Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	2.Сухари или сушка	50	4,3	5,55	33,35	203	611
Итого за полдник		250	6,97	7,89	47,66	292	
Итого за день		1465	67,21	56,74	198,52	1590,09	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Среда
 Возрастная категория: от 3 до 7

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							3
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	168
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	395
	3.Бутерброд с маслом и сыром	65	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Итого за завтрак		445	16,44	15,81	61,19	453,05	
Второй завтрак	1.Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19	398
Итого за второй завтрак		180	0,61	0,25	18,67	19	
Обед	1.Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	14
	2.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	4,88	9,21	85	67
	3.Гуляш из отварного мяса	120	18,05	14,26	4,58	218	277
	4.Макароны отварные	100	4,5	3,57	21,44	148	317
	5.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		710	28,46	26,91	82,83	698,22	
Полдник	1.Пирог открытый(60)с повидлом или джемом(20)	80	5,9	3,1	54,6	264	459
	2.Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		230	11,12	7,6	61,8	354	
Итого за день		1565	56,63	50,57	224,49	1524,27	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Четверг
 Возрастная категория: от 3 до 7

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	2.Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	114
	3.Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	2
Итого за завтрак		445	11,92	17,81	61,88	518,44	
Второй завтрак	1.Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	1.Сельдь с луком	37	2,96	2,71	0,69	39,5	83
	2.Хлеб ржаной или пшеничный	20	1,28	0,2	8,17	41,2	1
	3.Рассольник со сметаной	200	6,12	4,06	8,93	97	73
	4.Котлета рубленая из мяса птицы	60	12,12	14,94	7,68	214,12	43
	5.Рагу из овощей	140	3,24	5,08	14,4	126,3	137
	6.Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	7.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		687	36,67	35,24	78,16	690,49	
Полдник	1.Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
	2.Вафли (или печенье или пряник).	40	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник		240	7,6	7,86	64	358,18	
Итого за день		1472	56,59	61,31	213,84	1611,11	

Неделя: ПЕРВАЯ
 День: Пятница
 Возрастная категория: от 3 до 7

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная(на весь день), 300мл							
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	29
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,78	3,26	15,52	106,8	395
	3.Бутерброд с маслом и сыром	65	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Итого за завтрак		445	16,93	20,33	60,39	492,05	
Второй завтрак	1.Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	56	104
Итого за второй завтрак		150	0,9	0	18,18	56	
Обед	1.Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,6	38,52	42
	2.Суп - лапша домашняя	200	2,26	3,46	9,49	82,66	66
	3.Рыба, запечёная в молочном соусе	120	17,04	4,56	4,2	128,16	229
	4.Пюре картофельное	140	3,06	4,8	20,43	138	321
	5.Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	6.Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	1
Итого за обед		750	26,74	13,38	87,52	587,1	
Полдник	1.Запеканка рисовая с творогом	120	8,1	7,5	15,12	165,56	47
	2.Соус молочный сладкий	60	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	3.Кисель фруктово/ягодный.	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		360	14,29	14,25	28,94	306,31	
Итого за день		1705	58,86	47,96	195,03	1441,46	

I нед

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1511,4	57,952	51,896	214,803	1543,298