

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с 38 "Успех"

Антонова Л.В. (должность)

(ФИО)

(дата)



День: День 1
Сезон: весенне-летний
Категор Детский сад
ия:

№ 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										
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
2а	Бутерброды с повидлом	55	4,49	2,29	15,50	111,66	0,03	0,02	0,00	7,15	0,37
393	Чай с лимоном	180	0,00	0,11	9,34	37,35	0,00	0,00	2,59	11,68	0,29
215	Омлет натуральный	100	16,26	10,50	2,10	196,95	0,07	0,39	0,37	79,01	1,94
53	Икра кабачковая консервированная	50	3,50	0,50	3,50	47,50	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
399з	Сок яблочно-виноградный	100	0,00	0,00	11,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
706	Овощи свежие (помидоры или огурцы)	60	0,05	0,44	1,40	7,81	0,02	0,02	5,58	12,83	0,34
57	Борщ с капустой и картофелем	180	3,73	1,46	9,59	78,01	0,04	0,04	15,84	24,80	0,86
282	Котлеты рубленые из говядины	70	10,23	11,23	6,57	161,92	0,04	0,03	0,22	24,04	0,27
165ж	Каша рассыпчатая ячневая с маслом	130	2,86	4,35	28,35	156,47	0,12	0,04	0,00	41,43	0,79
383	Кисель из повидла	180	0,00	0,07	18,49	87,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога	150	17,88	25,38	23,23	352,38	0,09	0,47	0,72	239,88	1,02
351	Соус молочный (сладкий)	30	1,22	0,60	4,05	29,28	0,01	0,02	0,20	19,46	0,05
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	УЖИН										
400	Молоко кипяченое	180	4,72	5,49	9,07	102,06	0,07	0,29	2,47	226,80	0,18
702а	Печенье сахарное	20	2,36	1,50	14,98	83,42	0,02	0,02	0,00	4,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,70	70,78	203,69	1726,95	0,72	1,44	37,98	733,79	11,27

День: День 2
Сезон: весенне-летний
Категор Детский сад
ия:

№ 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										
168л	Каша вязкая геркулесовая с маслом	180/5	8,68	7,61	29,07	225,49	0,22	0,18	1,19	134,75	1,55
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	3,33	2,86	19,31	118,98	0,02	0,13	0,34	112,48	0,07
2а	Бутерброды с повидлом	55	4,49	2,29	15,50	111,66	0,03	0,02	0,00	7,15	0,37
	ЗАВТРАК 2										
399з	Сок яблочно-виноградный	100	0,00	0,00	11,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
63	Борщ с фасолью и картофелем	180	3,87	2,77	12,17	95,53	0,07	0,05	9,36	35,51	1,24
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,14	16,40	62,53	0,00	0,00	0,00	8,51	0,04
317	Макаронные изделия отварные (гарнир)	130	3,52	4,81	21,55	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
305	Котлеты рубленые из птицы	70	12,42	11,39	7,05	183,92	0,07	0,11	1,21	34,48	1,14

700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
348а	Соус томатный	30	1,51	0,41	2,05	23,02	0,00	0,00	2,11	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
	ПОЛДНИК										
321	Пюре картофельное	150	4,57	3,35	22,11	143,40	0,17	0,12	25,79	43,02	1,20
258а	Шницель рыбный натуральный	70	6,64	10,20	1,26	105,51	0,06	0,07	0,67	27,41	0,48
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
	УЖИН										
394	Чай с молоком	180	2,88	2,66	14,24	94,50	0,04	0,14	1,21	113,94	0,36
472	Булочка школьная	70	2,34	6,45	42,22	215,09	0,15	0,05	0,00	18,80	1,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,25	61,40	250,65	1764,63	0,98	0,94	41,86	562,75	10,46

День: День 3

Сезон: весенне-летний

Категор Детский сад

ия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
2а	Бутерброды с повидлом	55	4,49	2,29	15,50	111,66	0,03	0,02	0,00	7,15	0,37
397а	Какао с молоком	180	3,87	3,67	15,23	113,38	0,04	0,16	1,42	135,90	0,14
94	Суп молочный с крупой Пшено	165	5,33	4,88	15,54	130,61	0,10	0,18	1,50	144,90	0,48
	ЗАВТРАК 2										
399з	Сок яблочно-виноградный	100	0,00	0,00	11,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	2,24	11,14	97,22	0,10	0,06	12,40	20,86	1,94
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,14	16,40	62,53	0,00	0,00	0,00	8,51	0,04
298	Голубцы ленивые	160	14,51	15,92	21,84	283,10	0,16	0,22	44,54	77,12	2,98
	ПОЛДНИК										
230	Вареники ленивые (отварные)	150	16,07	22,38	22,35	324,15	0,12	0,47	0,69	198,66	0,93
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	УЖИН										
393	Чай с лимоном	180	0,00	0,11	9,34	37,35	0,00	0,00	2,59	11,68	0,29
473а	Булочка "Веснушка"	60	3,98	5,22	36,13	203,99	0,23	0,27	0,48	25,97	0,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,81	62,13	211,33	1591,99	0,94	1,45	73,63	668,86	12,38

День: День 4

Сезон: весенне-летний

Категор Детский сад

ия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
168т	Каша вязкая гречневая с сахаром	180	4,37	8,28	34,42	210,56	0,23	0,22	1,17	121,23	3,13
705	Батон "Умница"	30	0,87	2,25	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Сыр (порциями) "Российский"	15	4,37	3,41	0,00	53,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	3,33	2,86	19,31	118,98	0,02	0,13	0,34	112,48	0,07
	ЗАВТРАК 2										
399з	Сок яблочно-виноградный	100	0,00	0,00	11,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
325	Пюре из свеклы (2 вариант)	130	0,12	1,65	9,72	46,41	0,03	0,04	11,05	40,89	1,55
77	Суп картофельный	180	2,14	1,87	14,62	85,64	0,11	0,07	17,60	21,51	0,88

376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,14	16,40	62,53	0,00	0,00	0,00	8,51	0,04
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
286a	Тефтели мясные говяжьи	70	10,27	10,74	12,35	184,67	0,07	0,06	0,13	28,40	0,46
ПОЛДНИК											
215	Омлет натуральный	100	16,26	10,50	2,10	196,95	0,07	0,39	0,37	79,01	1,94
53	Икра кабачковая консервированная	50	3,50	0,50	3,50	47,50	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00
701.2	Хлеб пшеничный	15	0,15	1,19	7,24	35,25	0,02	0,01	0,00	3,45	0,30
УЖИН											
401	Кефир	180	4,50	5,22	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
702a	Печенье сахарное	20	2,36	1,50	14,98	83,42	0,02	0,02	0,00	4,00	0,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,04	54,99	195,32	1480,89	0,80	1,31	31,92	657,58	11,10

День: День 5

Сезон: весенне-летний

Категор Детский сад

ия:

№ 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											
185в	Каша жидкая рисовая с сахаром	180	3,38	4,75	29,57	168,59	0,05	0,16	1,26	121,75	0,40
2a	Бутерброды с повидлом	55	4,49	2,29	15,50	111,66	0,03	0,02	0,00	7,15	0,37
392	Чай с сахаром	180	0,00	0,05	9,90	40,07	0,00	0,00	0,04	9,85	0,27
ЗАВТРАК 2											
399з	Сок яблочно-виноградный	100	0,00	0,00	11,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
305	Котлеты рубленые из птицы	70	12,42	11,39	7,05	183,92	0,07	0,11	1,21	34,48	1,14
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,14	16,40	62,53	0,00	0,00	0,00	8,51	0,04
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
321	Пюре картофельное	150	4,57	3,35	22,11	143,40	0,17	0,12	25,79	43,02	1,20
115	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,22	1,74	10,63	51,70	0,04	0,01	0,00	5,06	0,44
348a	Соус томатный	30	1,51	0,41	2,05	23,02	0,00	0,00	2,11	0,00	0,00
109a	Бульон с гренками	180	0,00	2,07	0,20	7,38	0,00	0,02	0,14	1,01	0,02
ПОЛДНИК											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,90	5,74	8,68	146,90	0,08	0,22	1,82	179,16	2,72
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
УЖИН											
394	Чай с молоком	180	2,88	2,66	14,24	94,50	0,04	0,14	1,21	113,94	0,36
454a	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные)	70	2,34	7,27	51,51	261,53	0,00	0,00	3,17	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,51	46,74	225,90	1476,20	0,61	0,86	36,74	546,03	9,31

День: День 6

Сезон: весенне-летний

Категор Детский сад

ия:

№ 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											
185и	Каша жидкая манная с сахаром	180	3,96	6,19	29,48	179,39	0,09	0,18	1,49	145,87	0,41
2a	Бутерброды с повидлом	55	4,49	2,29	15,50	111,66	0,03	0,02	0,00	7,15	0,37
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	3,33	2,86	19,31	118,98	0,02	0,13	0,34	112,48	0,07
ЗАВТРАК 2											
399з	Сок яблочно-виноградный	100	0,00	0,00	11,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ОБЕД											
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	4,16	2,14	10,78	89,82	0,05	0,05	26,06	46,49	1,10
282	Шницели рубленые из говядины	70	11,24	11,61	8,16	179,13	0,04	0,04	0,25	31,47	0,31
165	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	4,06	7,22	32,66	195,76	0,24	0,12	0,00	17,23	3,84
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,14	16,40	62,53	0,00	0,00	0,00	8,51	0,04
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
ПОЛДНИК											
53	Икра кабачковая консервированная	50	3,50	0,50	3,50	47,50	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00
216	Омлет с сыром "Российским"	150	24,22	18,79	2,70	305,52	0,09	0,53	0,51	107,18	2,69
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
УЖИН											
401	Кефир	180	4,50	5,22	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
479	Булочка молочная	70	1,41	6,61	42,87	200,08	0,04	0,07	0,36	34,44	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,87	70,03	236,28	1813,77	0,86	1,53	30,29	753,53	11,79

День: День 7

Сезон: весенне-летний

Категор Детский сад

ия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
393	Чай с лимоном	180	0,00	0,11	9,34	37,35	0,00	0,00	2,59	11,68	0,29
185к	Каша жидкая пшеничная с сахаром	180	3,35	8,48	33,98	194,47	0,11	0,32	1,22	206,69	0,85
2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3,94	2,32	15,50	106,90	0,03	0,02	0,00	7,15	0,37
ЗАВТРАК 2											
399з	Сок яблочно-виноградный	100	0,00	0,00	11,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
81	Суп картофельный с бобовыми	180	4,00	4,25	14,00	109,24	0,18	0,05	8,37	26,75	1,46
708	Огурцы квашеные	60	0,06	0,48	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00	13,80	0,36
291	Запеканка картофельная с мясом или с печенью	170	8,41	11,87	31,96	251,48	0,34	1,11	48,21	33,73	4,68
115	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	0,22	1,74	10,63	51,70	0,04	0,01	0,00	5,06	0,44
383	Кисель из повидла	180	0,00	0,07	18,49	87,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
ПОЛДНИК											
258а	Шницель рыбный натуральный	70	6,64	10,20	1,26	105,51	0,06	0,07	0,67	27,41	0,48
336	Капуста тушеная (гарнир)	150	5,45	3,84	16,22	131,71	0,08	0,09	81,57	87,12	1,34
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
УЖИН											
397	Какао с молоком	180	3,04	3,67	15,48	103,10	0,05	0,16	1,42	138,46	0,58
702а	Печенье сахарное	20	2,36	1,50	14,98	83,42	0,02	0,02	0,00	4,00	0,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,27	53,41	220,92	1450,82	1,05	1,92	147,06	583,95	13,38

День: День 8

Сезон: весенне-летний

Категор Детский сад

ия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
392	Чай с сахаром	180	0,00	0,05	9,90	40,07	0,00	0,00	0,04	9,85	0,27

168н	Каша вязкая манная с маслом	180	5,80	6,71	32,51	209,72	0,09	0,16	1,15	119,43	0,52
397	Какао с молоком	180	3,04	3,67	15,48	103,10	0,05	0,16	1,42	138,46	0,58
2а	Бутерброды с повидлом	55	4,49	2,29	15,50	111,66	0,03	0,02	0,00	7,15	0,37
	ЗАВТРАК 2										
399з	Сок яблочно-виноградный	100	0,00	0,00	11,70	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты	180	3,74	2,25	7,27	73,13	0,05	0,05	46,22	59,26	0,76
706	Овощи свежие (помидоры или огурцы)	60	0,05	0,44	1,40	7,81	0,02	0,02	5,58	12,83	0,34
317	Макаронные изделия отварные (гарнир)	130	3,52	4,81	21,55	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,14	16,40	62,53	0,00	0,00	0,00	8,51	0,04
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
701	Хлеб пшеничный	20	0,18	1,52	9,34	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
282	Биточки рубленые из говядины	70	11,24	11,61	8,16	179,13	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00
	ПОЛДНИК										
94а	Суп молочный с крупой (Геркулес)	250	8,35	6,95	19,52	182,30	0,15	0,28	2,28	221,95	0,73
701	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	47,00	0,03	0,01	0,00	4,60	0,40
	УЖИН										
393	Чай с лимоном	180	0,00	0,11	9,34	37,35	0,00	0,00	2,59	11,68	0,29
454а	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные)	70	2,34	7,27	51,51	261,53	0,00	0,00	3,17	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,55	52,65	246,04	1608,98	0,57	0,75	62,67	605,97	6,34

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	525,92	607,33	2221,28	16184,06	8,35	12,65	587,97	6532,93	111,82