

МБДОУ № 32

"Аленький цветочек"

Утвердил: должность

Заведующий

фамилия

Вишнякова М.К.

Возрастная категория

3-7 лет

дата

1 11 2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюд, продуктов	Вес	Пищевые вещества					Номер рецептуры
					белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг	
ДЕНЬ 1										
1	1	Завтрак								
			Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	208,00	0,40	16/4
			Чай с лимоном	200/5	0,10	0,00	9,90	40,00	0,80	29/10
			Батон, масло	30/7	1,50	2,80	8,90	144,30	0,00	1/13
		Итого за завтрак			8,10	8,80	50,00	392,30	1,20	
1	1	Завтрак 2 10-00 час	Напиток из шиповника 200 гр.		0,20	0,10	13,10	56,00	39,00	37/10
1	1	Обед								
			Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,80	3,60	4,10	54,00	1,10	32/1
			Суп картофельный с рыбой	200	8,20	6,00	14,20	148,80	1,80	19/2
			Тефтели из мяса говядины	80	11,10	11,00	10,60	189,00	2,60	42/8
			или тефтели из мяса свинины	80	9,20	17,40	10,60	23,80	2,60	42/8
			Греча рассыпчатая рассыпчатая с овощами	150,0	8,60	6,80	37,80	266,30	0,20	40/3
			Компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	6/10
			Хлеб пшеничный витамин.	30	1,97	0,17	14,70	69,40	0,00	
			Хлеб ржаной	37,5	2,46	0,42	12,50	65,14	0,00	
		Итого за обед			43,33	45,49	124,30	904,44	8,60	
1	1	Полдник								
			Кондитерское изделие	60	1,90	5,00	3,15	189,00	0,00	
			Молоко	200	5,80	6,40	9,40	117,00	1,40	38/10
		Итого за полдник			7,30	10,60	11,65	294,00	0,00	
		Итого за день			58,93	64,99	199,05	1646,74	48,80	
ДЕНЬ 2										
1	2	Завтрак								
			Каша кукурузная молочная маслом	200,0	3,00	6,00	8,00	98,00	2,70	4/4
			Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,50	36/10
			Батон с сыром	30/10	4,9	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13
		Итого за завтрак			6,60	12,30	44,80	337,00	3,27	
1	2	Завтрак 2 10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
1	2	Обед								
			Салат из моркови с изюмом	60,0	0,80	3,50	11,30	81,60	2,20	18/1
			Щи из св капусты со сметаной мясом	200,0	1,40	2,40	6,00	54,40	10,90	6/2
			Мясо говядины, тушеное с овощами	15,0	3,50	3,40	0,00	45,00	0,20	
			или мясо свинины, тушеное с овощами	200,0	15,70	15,70	19,80	289,00	10,70	3/8
			Компот из кураги и изюмом	200,0	13,00	24,00	19,80	353,00	10,70	3,8
			Хлеб пшеничный витамин.	200,0	0,70	0,00	21,10	88,00	0,20	10/10
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,17	14,70	69,40	0,00	
			Хлеб ржаной	37,5	2,46	0,42	12,50	65,14	0,00	
		Итого за обед			27,33	36,79	98,90	857,54	24,20	
1	2	Полдник								
			Булочка "Дорожная"	50,0	3,90	5,60	26,60	175,00	0,10	14/12
			Кисломолочный продукт	200	5,4	2,00	24,40	153,00	3,20	
		Итого за полдник			9,30	7,60	51,00	328,00	3,30	
		Итого за день			43,63	57,09	204,50	1565,24	40,77	

		ДЕНЬ 3								
1	3	Завтрак								
			Запеканка из творога с	180,0	30,40	17,30	23,80	377,10	0,50	8/5
			со сгущ. молоком	30,0	1,30	2,30	7,50	55,00	0,20	
			Чай с сахаром	200,0	0,10	0,00	4,90	19,00	0,00	27/10
			Батон с маслом	35/7	1,50	2,80	8,90	144,30	0,00	1/13
		Итого за завтрак		33,30	22,40	45,10	595,40	0,70		
1	3	Завтрак 2 10-00 час	Напиток из шиповника 200 гр.		0,20	0,10	13,10	56,00	39,00	37/10
1	3	Обед								
			Салат из отварного картофеля с соленным огурцом, реп. луком и р/м	60,0	0,80	3,70	5,50	60,60	2,80	41/1
			Суп картофельный с бобовым мясом кур	200,0	4,40	4,50	16,60	131,20	4,60	16/2
			Кура отварная в соусе	20	1,70	0,20	11,20	53,00	0,00	
			Макаронные изделия отвар	100,0	11,60	11,20	2,30	157,00	0,40	2/9
			Кисель из сухофруктов	150,0	5,30	3,00	32,40	183,00	0,00	46/3
			Хлеб пшеничный витамин.	200,0	1,00	0,10	30,60	131,00	0,30	20/10
			Хлеб ржаной	30	1,97	0,17	14,70	69,40	0,00	
				37,5	2,46	0,42	12,50	65,14	0,00	
		Итого за обед		29,23	23,29	125,80	850,34	8,10		
1	3	Полдник								
			Булочка "Российская"	60,0	4,30	4,10	33,10	189,00	0,00	11/12
			Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	117,00	1,40	38/10
			Итого за полдник		10,10	10,50	42,50	306,00	1,40	
		Итого за день		72,8	56,3	226,5	1807,7	49,2		
		день 4								
1	4	Завтрак								
			Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	6,00	5,30	30,70	201,00	0,40	15/4
			Кофе с молоком	200	3,10	3,20	14,40	96,00	0,50	32/10
			Батон с сыром	30/10	4,9	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13
			Итого за завтрак		9,10	11,50	59,10	401,00	0,97	
1	4	Завтрак 2 10-00 час	Витаминизированный напиток 200 гр.		0,00	0,00	18,20	71,00	8,00	
1	4	Обед								
			Огурец свежий порционный	50,0	0,40	0,00	1,20	8,00	4,90	19/1
			Борщ со сметаной	200,0	1,70	4,20	8,50	82,40	8,60	2/2
			Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150,0	3,80	7,10	37,70	237,80	0,50	44/3
			Биточек (котлета) из рыбы	80,0	13,60	4,70	6,40	122,00	0,70	12/7
			Компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	6/10
			Хлеб пшеничный витамин.	30	1,97	0,17	14,70	69,40	0,00	
			Хлеб ржаной	37,5	2,46	0,42	12,50	65,14	0,00	
		Итого за обед		24,93	16,69	100,80	672,74	15,00		
1	4	Полдник								
			Пирожок с изюмом	70,0	4,40	2,60	34,30	180,00	0,00	30/12
			Кисломолочные продукты в ассортименте	200,0	5,40	2,00	24,40	153,00	3,20	
			Итого за полдник		9,80	4,60	58,70	333,00	3,20	
		Итого за день	Итого за день		43,83	32,79	236,80	1477,74	27,17	

ДЕНЬ 5											
1	5	Завтрак									
			Каша манная молочная с маслом	200,0	5,30	5,10	28,40	183,00	0,40	5/4	
			Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	30/10	
			Батон с маслом	35/7	1,50	2,80	8,90	144,30	0,00	1/13	
		Итого за завтрак		9,70	11,10	51,70	422,30	0,90			
1	5	Завтрак 2 00 час	10	Напиток из шиповника 200 гр.		0,20	0,10	16,70	65,00	0,00	15/10
1	5	Обед									
			Салат из капусты с морковью с р/м	60,0	0,90	3,60	4,50	55,80	20,30	6/1	
			Рассольник с крупой со сметаной, мясом	200,0	2,00	4,30	13,30	104,80	5,80	11/2	
			Картофельное пюре	150	3,10	3,80	20,40	132,00	10,74	3/3	
			Печень в молочном соусе	120,0	16,80	9,10	6,00	173,00	9,70	11/8	
			Компот из кураги и изюмом	200,0	0,70	0,00	21,10	88,00	0,20	10/10	
			Хлеб пшеничный витамин.	30	1,97	0,17	14,70	69,40	0,00		
			Хлеб ржаной	37,5	2,46	0,42	12,50	65,14	0,00		
		Итого за обед		27,93	21,39	92,50	688,14	46,74			
1	5	Полдник									
			Кондитерское изделие	30,0	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00		
			Молоко	200	5,80	6,40	9,40	117,00	1,40	38/10	
		Итого за полдник		7,70	9,90	11,60	249,00	1,40			
		Итого за день		45,53	42,49	172,50	1424,44	49,04			
Неделя 2 ДЕНЬ 6											
2	6	Завтрак	Завтрак								
			Каша геркулесовая молочная с маслом	200,0	7,70	9,10	31,90	246,00	0,50	6/4	
			Чай с лимоном	200/5	0,10	0,00	9,90	40,00	0,80	29/10	
			Батон с сыром	30/10	4,9	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13	
			Итого за завтрак		7,80	12,10	55,80	390,00	1,37		
2	6	Завтрак 2 00 час	10	Напиток из шиповника 200 гр.		0,20	0,10	16,70	65,00	0,00	15/10
2	6	Обед									
			Салат из отварной картофеля, лука и моркови с раст.	60,0	0,90	3,70	6,20	63,60	2,00	47/1	
			Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,60	1,90	17,40	101,60	4,90	18/2	
			с мясом	15,0	3,50	3,40	0,00	45,00	0,20		
			Плов из отварного мяса говядины	200,0	14,80	16,50	34,60	353,60	1,00	4/8	
			Плов из отварного мяса свинины	200,0	11,20	15,40	38,00	344,00	0,70	5/8	
			Компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	6/10	
			Хлеб пшеничный витамин.	30	1,97	0,17	14,70	69,40	0,00		
	Хлеб ржаной	37,5	2,46	0,42	12,50	65,14	0,00				
		Итого за обед		38,43	41,59	143,20	786,34	9,10			
2	6	Полдник									
			Кондитерское изделие	30,0	1,90	3,50	2,20	132,00	0,00		
			Молоко	200	5,80	6,40	9,40	117,00	1,40	38/10	
		Итого за полдник		7,70	9,90	11,60	249,00	1,40			
		Итого за день		54,1	63,7	227,3	1490,3	11,9			

ДЕНЬ 7										
2	7	Завтрак								
			Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,0	6,50	6,60	31,20	214,00	0,42	11/4
			Кофейный напиток с молоком	200,0	3,10	3,20	14,40	96,00	0,50	32/10
			Батон с маслом	35/7	1,50	2,80	8,90	144,30	0,00	1/13
		Итого за завтрак		11,10	12,60	54,50	454,30	0,92		
2	7	Завтрак 2 10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте 100		0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
2	7	Обед								
			Салат из моркови с сахаром	60,0	0,70	3,60	5,50	58,80	2,70	16/1
			Суп крестьянский со сметаной мясом	200,0	1,80	4,70	10,60	96,80	6,40	38/2
			Биточек из мяса	80,0	11,50	9,40	5,10	152,00	0,00	16/8
			Капуста тушеная	150,0	3,50	2,90	13,50	101,00	0,00	11/3
			или биточек из мяса свинины	80,0	9,30	15,50	5,10	197,60	0,00	16/8
			Компот из кураги и изюмом	200,0	0,70	0,00	21,10	88,00	0,20	10/10
			Хлеб пшеничный витамин.	30	1,97	0,17	14,70	69,40	0,00	
			Хлеб ржаной	37,5	2,46	0,42	12,50	65,14	0,00	
				Итого за обед		35,43	40,09	88,10	873,74	9,50
2	7	Полдник								
			Сдоба обыкновенная	60,0	5,40	3,90	32,40	191,00	0,10	8/12
			Кисломолочные продукты	180,0	5,40	2,00	24,40	153,00	3,20	
		Итого за полдник		10,8	5,9	56,8	344,0	3,3		
		Итого за день		57,7	59,0	209,2	1714,7	23,7		
ДЕНЬ 8										
2	8	Завтрак								
			Омлет запеченный или паровое	120,0	11,70	12,70	2,00	169,00	0,00	2/6
			Чай с молоком	200	2,90	3,20	14,40	95,00	0,50	30/10
			Батон с сыром	30/10	4,9	3,00	14,00	104,00	0,07	3/13
		Итого за завтрак		19,50	18,90	30,40	368,00	0,57		
2	8	Завтрак 2 10-00 час	Напиток из шиповника 200 гр.		0,20	0,10	16,70	65,00	0,00	15/10
2	8	Обед								
			Томат порционный	50	0,50	0,10	1,90	13,00	12,30	
			Суп-пюре картофельный с гренками	200,0	2,60	3,00	12,40	88,80	4,90	29/2
			мясом кур	15,0	3,50	3,40	0,00	45,00	0,20	
			Гороховое пюре	150	9,20	2,90	21,90	163,00	0,40	21/4
			Биточек из мяса кур	80,0	11,80	9,90	7,20	167,00	0,20	5/9
			Компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88,00	0,30	6/10
			Хлеб пшеничный витамин.	30	1,97	0,17	14,70	69,40	0,00	
			Хлеб ржаной	37,5	2,46	0,42	12,50	65,14	0,00	
		Итого за обед		29,53	16,59	90,40	654,34	18,10		
2	8	Полдник								
			Булочка "Ванильная"	50,0	4,30	3,90	27,20	164,00	0,10	13/12
			Молоко	200	5,80	6,40	9,40	117,00	1,40	38/10
		Итого за полдник		10,10	10,30	36,60	281,00	1,50		
		Итого за день		59,3	45,9	174,1	1368,3	20,2		

