

День: ПЕРВЫЙ

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
5/4	каша манная молочная	200	4,77	4,59	24,75	175	0,03
13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,15	10,04	68	0,39
4/13	батон с маслом	35 10	3,5	7,3	18	153	0
Второй завтрак							
	сок	125	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
Обед							
6/2	щи со сметаной на мясном бульоне	180	1,2	1,95	4,95	64	8,36
11/8	гуляш из отварного мяса говядины	80	8,93	9,42	2,84	164	0,27
45/3	каша гречневая рассыпчатая	120	2	2	25	137	0
4/10	компот из изюма	180	0,23	0	13,8	54	37,5
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	51,00	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	53,1	0
Полдник							
2/6	омлет паровой	120	14,6	13,1	1,75	167	0,1
12/10	чай смолоком	180	1,05	1,05	8,4	45,75	0,04
	печенье	60	2,16	1,76	20,4	138,24	0
			44,82	43,98	159,47	1311,49	48,5

День: ВТОРОЙ

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягодина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
14/4	каша ячневая	200	5,4	4,77	27,63	195	0,37
14/10	какао с молоком	180	2,92	2,7	17,17	121,5	0,39
4/13	батон с маслом и сыром	35 10 10	5	6,6	14,1	137	0,07
Второй завтрак							
	фрукт	125	0,5	0	12,25	39,16	8,33
Обед							
10/1	салат из моркови с раст.маслом	60	0,7	4	6,6	64	2,65
14/2	суп из овощей со сметаной	180	1,2	3,9	6,2	73	11,8
3/3	пюре картофельное	120	2,07	2,9	13,79	94,4	7,16
3/7	рыба тушеная с овощами	80	6	3,15	2,44	81,33	1,37
15/10	напиток из шиповника	180	0,17	0,07	12,53	67	66,75
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0
Полдник							
9/5	запеканка из творога	120	16,9	9,6	13,2	250,8	0,23
	со сгущенным молоком	30	1,44	1,7	11,2	96	
11/10	чай с лимоном	180	0,08	0	8,1	32,4	0,6
			45,98	39,96	157,56	1322,15	99,12

День: ТРЕТИЙ

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягодина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
11/4	каша пшенная	200	4,88	5,5	28,08	206	0,38
13/10	кофейный напиток	180	2,25	2,15	10,04	80,1	0,39
4/13	батн с маслом	35 10	3,5	7,3	18	160	0
Второй завтрак							
	сок	125	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
Обед							
	огурец свежий порционно	60	0,3	0,05	1,25	12	6
9/2	рассольник на к/б со сметаной	180	1,05	2	7,35	85	3,22
1/9	мясо кур порционно	80	12,39	11,76	0,12	207,2	0,58
8/3	капуста тушеная	120	2,33	2	9	94	22,27
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0
8/10	кисель	180	0,08	0	18,38	86,4	38,4
Полдник							
	бисквит	60	5,3	3,9	32,4	210	0,1
	молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,2	121	1,95
			40,56	39,07	161,36	1406,06	75,1

День: ЧЕТВЕРТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
15/4	каша пшеничная	200	5,4	4,77	27,63	206	0,37
14/10	какао с молоком	180	2,92	2,62	17,17	121,5	0,39
4/13	батон с маслом и сыром	35 10 10	5	6,6	14,1	137	0,07
Второй завтрак							
	сок	125	0,5	0	12,25	39,16	8,33
Обед							
	помидор свежий порционный	60	0,24	0	0,84	14	0
30/2	уха "рыбацкая"	180	5,1	1,58	7,5	78,3	10,31
43/3	макароны отварные с	120	5,3	3,8	0,8	150,3	0
1/11	молочным соусом	30	0,6	1,74	2	26	0,078
	сосиска отварная	80	9,4	15,1	0,8	140	0
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	напиток из свежей смородины	180	0	0	15,8	64	16,6
Полдник							
	выпечка из дрожжевого теста	65	8,5	8,1	26,2	232	0,12
10/10	чай с сахаром	180	0	0	9,1	28	0
			46,64	44,88	154,64	1339,22	36,268

День: ПЯТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягудина М.А.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
16/4	каша "Ассорти"(рис и пшено)	200	5	5,9	25,6	175	0,53
13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,15	10,04	80,1	0,39
1/6	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	7,5
4/13	бтон с маслом	35 10	3,9	7,7	23,5	126,7	0
Второй завтрак							
	сок	125	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
Обед							
7/1	салат из свежей капусты с огурцом	60	0,46	2,7	1,2	45	14
2/2	борщ со сметаной	180	1,35	3,9	6,2	101,25	11,8
1/8	с мясом отварным измельченным	16	3,1	0,96		28	
19/3	рагу из овощей с молочным соусом	120	2,07	3,53	9,73	95,1	7,16
14/8	биточки паровые	80	8,6	8,3	3,9	166	1,37
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0
4/10	компот из кураги и изюма + вит С	180	0,23	0	13,8	63,9	37,5
Полдник							
	снежок 2,5% жирности	180	1,4	4,8	6	142	1,05
	кондитерские изделия	60	2,7	2,2	36,75	254	0
			40,29	47,4	166,56	1484,41	83,11

День: ШЕСТОЙ

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БМАДОУ №40

Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
8/4	каша молочная геркулесовая	200	5,76	6,66	24,48	202	0,38
12/10	чай с молоком	180	1,05	1,05	8,4	45,75	0,04
4/13	батон с маслом	35 10	2,34	4,62	14,1	126	0
Второй завтрак							
	сок	125	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
Обед							
18/2	суп - лапша на мясном бульоне	180	1,43	2,1	8,33	70,2	0,29
41/8	бигус	200	25	33,2	12,5	508,98	0
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0
4/10	компот из кураги и изюма	180	0,23	0	13,8	63,9	37,5
Полдник †							
	выпечка из дрожжевого теста	65	5,1	7,8	28,3	232	0,1
	йогурт питьевой 2,5% жирности	180	4,35	3,75	6	84	1,05
			49,39	59,84	145,45	1477,19	41,17

День: СЕДЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягудина М.А.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
14/4	каша молочная ячневая	200	5,4	4,77	27,63	195	0,37
14/10	какао с молоком	180	2,92	2,62	17,17	121,5	0,39
4/13	батон с маслом и сыром	35 10 10	5	6,6	14,1	137	0,07
Второй завтрак							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	39,16	8,33
Обед							
7/1	салат из помидор с огурцами и растительным маслом	60	0,4	4	1,2	65	8,9
31/2	суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,35	3,3	7,58	79,2	12,46
1/8	с мясом отварным измельченным	16	3,1	0,96	0	21	0
4/3	пюре картофельное с морковью	120	1,87	2,73	11,4	94,4	5,47
10/7	кнели рыбные паровые	80	8,55	4,35	3	114	0,47
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0
8/10	кисель	180	0,08	0	18,38	86,4	38,4
Полдник							
9/5	запеканка из творога	120	16,9	9,6	13,2	250,8	0,23
	со сгущенным молоком	30	1,44	1,7	11,2	96	
11/10	чай с лимоном	180	0,08	0	8,1	32,4	0,6
			51,27	41,2	165,66	1434,82	75,69

День: ВОСЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягудина М.А.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
2/4	каша гречневая молочная	180	6,48	5,94	26,37	206	0,38
13/10	кофейный напиток	150	2,25	2,15	10,04	80,1	0,39
4/13	батон с сыром	30	4,9	2,9	14	104	0,07
Второй завтрак							
	сок	125	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
Обед							
	помидор порционный	30	0,3	0,05	1,25	15	6
32/2	суп фасолевый на курином бульоне	150	2,55	2,65	7,42	111,25	10,77
19/3	рагу из овощей с соусом молочным	100	2,06	3,53	9,73	119	7,04
5/9	биточки из мяса кур	60	11,85	8,8	8,9	64	0,27
	хлеб пшеничный	20	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
15/10	напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,53	65	66,75
Полдник							
	бисквит	60	5,3	3,9	32,4	210	0,1
	молоко кипяченое	150	6,18	4,5	37,8	121	1,95
			46,17	35,15	189,98	1239,71	95,53

День: ДЕВЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягудина М.А.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
11/4	каша молочная пшеничная	200	4,88	5,5	28,08	206	0,38
14/10	какао	180	2,92	2,62	17,17	121,5	0,39
4/13	батон с маслом	35 10	3,9	7,3	23,5	150	0
Второй завтрак							
	фрукт	125	0,5	0	12,25	39,16	8,33
Обед							
	огурец свежий порционный	60	0,5	0	1,7	10	0
30/2	уха рыбацкая	180	5,1	1,58	7,35	78,3	10,31
31/8	голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) с соусом сметанным	200	9,9	10,3	8,8	212,3	4
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0
4/10	компот из кураги и изюма + вит С	180	0,23	0	13,8	63,9	37,5
Полдник							
43/3	вермишель запеченая с сыром	180	7,3	5,7	30,3	246,3	0,03
	печенье	60	2,16	1,76	20,4	138,2	0
10/10	чай с сахаром	180	0	0	6,82	32	0
			41,07	35,33	190,62	1400,62	60,94

День: ДЕСЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

Ягудина М.А.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
9/4	каша молочная рисовая	200	2,9	3,8	34,4	248	0
13/10	кофейный напиток	180	2,25	2,15	10,04	80,1	0,39
1/6	яйцо отварное	40 г/1 шт	5,1	4,6	0,3	63	7,5
4/13	батон с маслом	35 10 10	3,9	7,7	23,5	126	0
Второй завтрак							
	сок	125	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
Обед							
11/1	салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	60	0,6	2	3,9	54	1,7
2/2	борщ со сметаной на мясном бульоне	180	1,35	3,23	6,45	80	14,59
42/8	жаркое по-домашнему	200	5,2	16,8	22,9	330	1,8
	хлеб пшеничный	35	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	напиток из свежей смородины	180	0,1	0	17	52	18
Полдник							
	кондитерские изделия	60	2,16	5,7	30,3	170	0
	снежок	180	4,05	4	16,2	118	1,35
			31,74	50,64	194,53	1465,46	47,14

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Ягудина Марина Александровна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022