

День: ПЕРВЫЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне -весенний

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		
<b>Завтрак</b>							
5/4	каша манная молочная	200	4,77	4,59	24,75	175	0,03
13/10	кофейный напиток с молоком	200	2,25	2,15	10,04	68	0,39
4/13	батон с маслом	35 10	3,5	7,3	18	153	0
		<b>445</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
<b>Обед</b>							
6/2	щи со сметаной на мясном бульоне	200	1,2	1,95	4,95	56	8,36
11/8	гуляш из отварного мяса говядины	80	8,93	9,42	2,84	164	0,27
45/3	каша гречневая рассыпчатая	150	2	2	25	262	0
4/10	компот из изюма	200	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
		<b>725</b>					
<b>Полдник</b>							
2/6	омлет паровой	120	14,6	13,1	1,75	167	0,1
12/10	чай смолоком	200	1,05	1,05	8,4	45,75	0,04
	печенье	60	2,16	1,76	20,4	138,24	0
		<b>380</b>	<b>44,82</b>	<b>43,98</b>	<b>159,47</b>	<b>1428,49</b>	<b>48,5</b>

День: ВТОРОЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БМАДОУ №40  
\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

№	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			еская	Витамин
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
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
		<b>435</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	39,16	8,33
<b>Обед</b>							
5/1	салат из капусты с морковью и с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	2,65
31/2	суп крестьянский с/с	200	1,8	4,4	10,1	88	16,61
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	200	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
		<b>735</b>					
<b>Полдник</b>							
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	200	0,08	0	8,1	32,4	0,6
		<b>350</b>					
			46,58	40,46	161,46	1337,15	103,93

День: ТРЕТИЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория: от 3 - 7 лет

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БМАДОУ №40  
\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
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	батон с маслом	35 10	3,5	7,3	18	160	0
<b>Второй завтрак</b>							
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
<b>Обед</b>							
20/2	суп-лапша на к/б	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38
1/9	мясо кур порционно	80	12,39	11,76	0,12	207,2	0,58
16/3	свекла, тушеная в сметан соусе	150	2,5	2,7	13,4	87	6,44
	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	200	0,08	0	18,38	86,4	38,4
		<b>705</b>					
<b>Полдник</b>							
	выпечка из дрожжевого теста	60	5,3	3,9	32,4	210	0,1
	молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	121	1,95
		<b>260</b>	<b>41,28</b>	<b>40,52</b>	<b>168,26</b>	<b>1380,06</b>	<b>50,43</b>

День: ЧЕТВЕРТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне -весенний

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		
<b>Завтрак</b>							
15/4	каша пшеничная	200	5,4	4,77	27,63	206	0,37
14/10	какао с молоком	200	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
		<b>465</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	42,68	8,33
<b>Обед</b>							
29/1	салат из отварных овощей с р/м	60	0,9	6	5,2	78	1,97
30/2	уха "рыбацкая"	200	6,8	2,1	9,8	87	13,75
43/3	макаронные отварные с	150	5,3	3,8	32,4	188	0
1/11	молочным соусом	30	0,6	1,74	2	26	0,078
26/8	суфле из мяса	80	18	13,6	2,2	203	0,05
	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 свежемороженой ягоды	200	0	0	15,8	64	16,6
		<b>815</b>					
<b>Полдник</b>							
	выпечка дрожжевая	65	8,5	8,1	26,2	320	0,12
12/10	чай с молоком	200	0	0	9,1	61	0,26

	265	57,6	49,9	194,3	1637,14	41,988
--	-----	------	------	-------	---------	--------

День: ПЯТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне -весенний

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		
<b>Завтрак</b>							
16/4	каша "Ассорти"(рис и пшено)	200	5	5,9	25,6	175	0,53
13/10	кофейный напиток с молоком	200	2,25	2,15	10,04	80,1	0,39
	батон с маслом	35 10	3,9	7,7	23,5	126,7	0
		<b>445</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
10/1	салат из моркови с растительным м	60	0,9	3	5,9	54	22,69
27/2	суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	8,6	81	15,24
34/2	с гренками	30	1,9	0,96	10,7	62	0
45/3	рис рассыпчатый	150	3,7	3,4	37,1	197	0
23/8	фрикадел мясные, тушеные в соусе	85	9,1	9,9	5,4	148	0,09
4/10	компот из кураги и изюма + вит С	200	0,3	0	18,4	71	50,08
	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
		<b>801</b>					
<b>Полдник</b>							
	снежок 2,5% жирности	180	1,4	4,8	6	142	1,05
	бисквит	60	2,7	2,2	36,75	354	0

	<b>240</b>	<b>37,53</b>	<b>44,18</b>	<b>208,44</b>	<b>1593,76</b>	<b>90,07</b>
--	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

День: ШЕСТОЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

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
<b>завтрак</b>							
8/4	каша молочная геркулесовая	200	5,76	6,66	24,48	202	0,38
12/10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26
1/13	батон с маслом	35 10	2,34	4,62	14,1	126	0
		<b>445</b>					

**Второй завтрак**

<b>Обед</b>							
9/2	рассольник на м/б с/с	200	1,4	2,6	9,4	68	4,29
41/8	бигус с отварным мясом	200	25	33,2	12,5	508,98	0
4/10	компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	50,08
	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
		<b>695</b>					
<b>Полдник</b>							
	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
			<b>49,33</b>	<b>60,6</b>	<b>144,83</b>	<b>1455,94</b>	<b>56,16</b>

День: СЕДЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

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		
<b>Завтрак</b>							
2/4	каша молочная гречневая	200	7,2	6,6	29,3	206	0,42
14/10	какао с молоком	200	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
		<b>455</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	39,16	8,33
<b>Обед</b>							
20/1	салат из отварной свеклы с р.м.	60	0,8	5	4,1	64	1,16
14/2	суп овощной с/с	200	1,6	5,2	8,3	87	15,85
1/8	с мясом отварным измельченным	16	3,1	0,96	0	21	0
3/3	пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74
9/7	биточки рыбные паровые	80	11	1,6	6,4	84	0,51
8/10	кисель	200	0,08	0	18,38	86,4	38,4
	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
		<b>781</b>					
<b>Полдник</b>							
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	200	0,3	0	9,2	36	0,8
			57,62	44,65	184,65	1466,82	76,9

День: ВОСЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

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		
<b>Завтрак</b>							
14/4	каша ячневая молочная	200	6	5,3	30,7	195	0,42
13/10	кофейный напиток	200	2,25	2,15	10,04	80,1	0,39
4/13	батон с сыром	30 8	4,9	2,9	14	104	0,07
<b>Второй завтрак</b>							
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
<b>Обед</b>							
32/2	суп фасолевый со сметаной на к/б	200	3,4	3,9	9,9	104	14,36
19/3	рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,3	14,6	119	10
8/9	суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	0,36
15/10	напиток из шиповника	200	0,17	0,07	12,53	65	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
		<b>725</b>					
<b>Полдник</b>							
	выпечка из дрожжевого теста	60	5,3	3,9	32,4	232	0,1



	молоко кипяченое	200	6,18	4,5	37,8	121	1,95
		<b>260</b>	<b>51,23</b>	<b>46,88</b>	<b>195,11</b>	<b>1405,46</b>	<b>96,21</b>

День: ДЕВЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

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		
<b>Завтрак</b>							
11/4	каша молочная пшеничная	200	4,88	5,5	28,08	206	0,38
14/10	какао	200	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
		<b>445</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	39,16	8,33
<b>Обед</b>							
2/1	зеленый горошек с яйцом	60	6,1	4,92	3,44	88,8	13
30/2	уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	13,75
31/8	голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) с соусом сметанным	200	9,9	10,3	8,8	212,3	4
4/10	компот из кураги и изюма + вит С	200	0,3	0	18,4	71	50,08
	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
		<b>755</b>					
<b>Полдник</b>							
43/3	вермишель запеченая с сыром	180	7,3	5,7	30,3	246,3	0,03
10/10	чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0

	печенье	60	2,16	1,76	20,4	138,2	0
		<b>440</b>					
			48,44	40,77	201,69	1498,22	89,96

День: ДЕСЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

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		
<b>Завтрак</b>							
9/4	каша молочная рисовая	200	2,9	3,8	34,4	248	0
13/10	кофейный напиток	200	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	3,9	7,7	23,5	126	0
		<b>485</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
<b>Обед</b>							
5/1	салат из капусты с морковью с р/м	60	1	4	5,9	63	22,54
2/2	борщ со сметаной на мясном бульоне	200	2	5,4	9	94	20
42/8	жаркое по-домашнему	200	5,2	16,8	22,9	330	1,8
	напиток из свежемороженых ягод	200	0,1	0	17	52	18
	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
		<b>755</b>					
<b>Полдник</b>							
	снежок	180	4,05	4	16,2	118	1,35
	бисквит	60	2,16	5,7	30,3	220	0

			32,79	54,81	199,08	1538,46	73,39
--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------