

День: ПЕРВЫЙ  
 Неделя: первая  
 Сезон: ЛЕТНЕ -ОСЕННИЙ  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

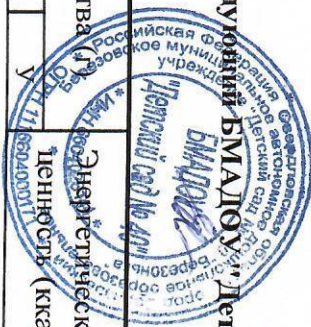
УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий БМАДОУ "Детский сад № 40"  
 Давыдова Е.В.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	энергетическая ценность в 100 гр/мл
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
11/4	каша пшеница молочная	180	5,9	5,4	29,3	185	0,4	103
13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,5	45
1/13	Батон со сливочным маслом	30	2,5	4,9	14,9	114,4	0,07	301
всего за завтрак		398	11,1	12,9	56,2	379,4	0,97	
<b>Второй завтрак</b>								
	сок	100	0,45	0,09	44,5	45	1,81	45
<b>Обед</b>								
6/2	щи со сметаной на мясном бульоне	180	1,3	2,3	6,7	48,60	8,36	27
12/8	Гуляши из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171,00	0	214
43/3	Макаронны отварные	150	5,3	3,8	34,1	188,00	0	125,3
6/10	компот из с/ф	180	0,4	0	17,9	65,00	45,1	36
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,30	15,20	73,80	0,00	246
	хлеб ржаной	35	2,5	0,5	16,1	79,10	0	226
всего за обед		655	23,5	19,4	92,9	625,50	53,46	
<b>Полдник</b>								
	Снежок	180	1,5	5	8	147,60	1,02	82
6/12	ватрушка со сметаной	70	6	9	34,4	239,40	0,1	342
всего за полдник		250	7,5	14	42,4	387,00	1,12	
всего за день		1403	42,55	46,39	236	1436,90	57,36	

День: ВТОРОЙ  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий БМАДОУ "Детский сад № 40"  
 Даутова Е.В.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	энергетическая ценность в 100 гр/мл	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
8/4	каша молочная геркулесовая	180	5,7	6,7	26,2	182	0,4	101	
14/10	какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,39	67	
4/13	Вагон с маслом с сыром	30   10	5,28	7	15	145,9	0,07	304	
Всего за завтрак			408	14,48	16,8	63,3	448,9	0,86	
<b>Второй завтрак</b>									
фрукт			100	0,4	0,4	9,8	42,68	8,33	42,68
<b>Обед</b>									
7/1	салат из свежей капусты с огурцом с растит маслом	60	0,4	3	1,9	45,0	14,8	75	
31/2	суп крестьянский с/с	180	1,6	3,9	10,6	79,0	5,8	44	
1/8	с мясом отварным	30	8,07	5,76	0,27	84,9	0,4	283	
3/3	пюре картофельное	150	3,1	4,2	22,3	135,0	10,7	90	
14/7	суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89,0	0,1	111	
15/10	напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59,0	80,1	33	
	хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,20	73,8	0,00	246	
	хлеб ржаной	35	2,5	0,5	16,1	79,1	0	226	
Всего за обед			745	29,97	21,16	85,37	644,8	111,9	
<b>Подник</b>									
9/5	запеканка из творога	120	20,3	11,5	16,1	251	0,1	209	
2/11	со сладким молочным соусом	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1	110	
11/10	чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,95	18	
Всего за подник			330	21,1	12,9	316	2,15		
Всего за день			1583	65,95	51,26	158,47	1444,3	123,24	

День: ТРЕТИЙ  
Неделя: первая

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Детский сад № 40"

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	элементы вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	энергетическая ценность в 100 гр / мл
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
14/4	каша ячневая молочная	180	5,4	4,7	30,3	176	0,4	98,00
13/10	кофейный напиток	180	2,7	2,6	12	80	0,39	45,00
1/13	батон со сливочным маслом	30	8	2,5	4,9	14,9	0	301,00
<b>Всего за завтрак</b>		<b>398</b>	<b>10,6</b>	<b>12,2</b>	<b>57,2</b>	<b>370,4</b>	<b>0,79</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	сок	100	0,45	0,09	44,5	45	1,81	45
<b>Обед</b>								
20/2	суп-лапша на к/б	180	1,7	2,5	10,8	70,0	0,3	39
1/9	мясо кур порционно	80	18,9	17,9	0,2	237,0	0,9	297
8/3	капусты тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94,0	31,3	62
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0	246
	хлеб ржаной	35	2,5	0,5	16	79,1	0	226
8/10	кисель	180	0,1	0	22,7	86,0	46,1	48
<b>Всего за обед</b>		<b>655</b>	<b>29</b>	<b>24,1</b>	<b>82,3</b>	<b>639,9</b>	<b>78,6</b>	
<b>Полдник</b>								
8/12	сдоба обыкновенная	70	6,16	4,55	39,48	219,1	0,1	313
	молоко кипяченое	180	5,4	5,76	9	104,4	1,1	56
<b>Всего за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,56</b>	<b>10,31</b>	<b>48,48</b>	<b>323,5</b>	<b>1,2</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1403</b>	<b>51,61</b>	<b>46,7</b>	<b>232,48</b>	<b>1378,8</b>	<b>82,4</b>	

День: ЧЕТВЕРТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ "Детский сад № 40"

Даутова Е.В.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Углеводы (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	энергетическая ценность в 100 гр / мл	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
15/4	каша молочная пшеничная	180	5,9	5,4	29,3	185	0,4	103	
14/10	какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,39	67	
4/13	батон с маслом и сыром	30   8   10	5,28	7	15	145,9	0,1	304	
		408	14,68	15,5	66,4	580	0,89		
<b>Второй завтрак</b>									
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	8,33	45	
<b>Обед</b>									
	огурцы свежие порционно	60	0,6	6	2,2	65,4		109	
30/2	уха "рыбачка"	180	6,2	1,9	9,8	78,0	4,8	43	
44/3	каша гречневая со овощами	150	8,6	6,8	45,6	250,0	0,9	167	
16/8	биточки мясные, запеченные в молочном соусе	80	9	7,9	8,4	140,0	0,2	175	
	хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,20	73,8	0,00	246	
	хлеб ржаной	35	2,5	0,5	16	79,1	0	226	
6/10	компот из с/ф	180	0,4	0	17,9	65,0	45,1	36	
		715	29,6	23,4	115,1	752,0	51		
<b>Полдник</b>									
2/6	омлет паровой	120	11,76	15,72	2,04	196,8	0,1	164	
10/10	чай с сахаром	180	0	0	9,1	31	0	17	
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,17	10,1	49,2	0	246	
		320	13,36	15,89	21,24	277	0,1		
Всего за полдник			1543	58,04	55,19	212,54	1654	60,32	16,2

День: ПЯТЫЙ  
Неделя: первая

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет



Давтова Е.В.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал) в 100 гр./мл
			Б	Ж	У			
Завтрак								
17/4	каша "Ассорти"(рис и кукуруза)	150	3,4	4,2	20,3	131	0,4	87
13/10	кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	0,4	45
1/13	батон с маслом	25	5	2	3,84	11,8	0	301
		330	7,7	10,24	42,1	288,3	0,8	
Второй завтрак								
	сок	100	0,45	0,09	44,5	45	1,81	45
Обед								
10/7	салат из свежей моркови с растительным маслом	40	0,4	2,6	4,4	42,7	1,8	106,6
2/2	борщ на м/б со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60,0	6,5	40,0
3/8	мясо тушеное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	214,0	8	143,0
15/10	напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49,0	66,8	33,0
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,17	10,10	49,2	0,00	246,0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,39	13,8	67,8	0	226,0
		540	17,4	18,16	65,9	482,70	83,1	
Полдник								
	снежок 2,5% жирности	150	1,4	4,8	6	123,0	1,05	82
	пряники	60	2,7	2,2	36,75	132,0	0	220
Всего за полдник		210	4,1	7	42,75	255,0	1,05	
Всего за день		1180	29,65	35,49	195,25	1071,00	86,76	

День: ШЕСТОЙ

Неделя: вторая

Сезон:

летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ЦМАДОУ "Детский сад № 49"

Датутова Е.В.

Датутова Е.В.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал) в 100 гр./мл
			бел	жир	угл			
завтрак								
6/4	каша молочная геркулесовая	180						
13/10	кофейный напиток с молоком	200						
1/13	батон со сливочным маслом	30	8					
Второй завтрак		418						
Обед								
11/2	расолы на м/б с/с	180						
39/8	запеканка капустная с мясом	200						
6/10	компот из с/ф	180						
	хлеб пшеничный	30						
	хлеб ржаной	35						
		425						
Полдник								
3/12	вагрушка с картофелем и творогом	70						
	молоко кипяченое	180						
Вето за полдник		250						
Всего за день		1093	45,48	45,66	187,12	1335,10	67,44	

День: СЕДЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

ВМАДОУ "Детский сад № 40"

ДАУТОВА Е.В.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал) в 100 гр./мл
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
2/4	каша гречневая молочная	180	6,5	6	30,2	186,0	0,4	103
14/10	какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,39	67
3/13	батон с сыром	30 10	4,9	2,9	14,1	104	0,07	304
Всего по завтраку		400	14,9	12	66,4	458	0,86	
<b>Второй завтрак</b>								
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	8,33	42,68
<b>Обед</b>								
14/1	салат из свежих огурцов с р.м.	60	0,8	5	4,1	60,0	2,65	101
14/2	суп овощной с/с	180	1,4	4,7	8,8	79,0	6,2	44,0
1/8	с мясом отварным измельченным	16	3,1	0,96	0	45,3	0	283,0
3/3	пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	90,0
4/7	рыба, тушеная с овощами	80	7,8	4,2	4	81,0	0,9	101,0
8/10	кисель	180	0,1	0	18,9	86,0	46,1	48
	хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,20	73,8	0,00	246,0
	хлеб ржаной	35	2,5	0,5	16	79,1	0	226,0
Всего по обеду		731	21,1	19,86	87,6	639,2	66,59	
<b>Полдник</b>								
9/5	запеканка из творога	120	20,3	11,5	16,1	251,0	0,3	209
2/11	соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33,0	0	110
11/10	чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32,0	1,95	18
Всего по полднику		330	21	12,9	28,8	315,8	2,25	
Всего за день		1561	57,4	45,16	192,6	1455,7	78,03	

День: ВОСЬМОЙ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон:

летне - осенний

Возрастная категория: 073 до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БУМАГОВОУ "Детский сад № 40"  
АКУТОВА Е.В.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал) в 100 гр./мл
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
11/4	каша пшениная молочная	180	6,6	8,7	27,2	209	0,6	116
13/10	кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	90	0,39	45
1/13	батон со сливочным маслом	30   5   0	4,9	2,9	14	105,4	0,07	301
	Всего за завтрак	415	14,5	14,5	54,6	404,4	1,06	
<b>Второй завтрак</b>								
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81	
<b>Обед</b>								
29/2	суп-пюре гороховый на к/б	180	4,7	1,6	15,7	86,0	14,36	48,0
19/3	рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,3	14,6	119,0	10	80,0
8/9	суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241,0	0,36	301,0
15/10	напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59,0	66,75	33,0
	хлеб пшеничный	30	1,7	0,21	10,43	73,8	0	246,0
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	79,1	0	226,0
	всего за обед	655	27,48	25,77	70,65	657,90	91,47	
<b>Полдник</b>								
9/12	пирожок с морковью	60	5,3	3,9	32,4	210	0,1	304
12/10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	1,05	26,5
	Всего за полдник	260	6,7	5,3	43,6	271	1,15	
	Всего за день	1430	49,13	45,66	177,94	1374,7	95,49	



День: ДЕВЯТЫЙ

Неделя: вторая

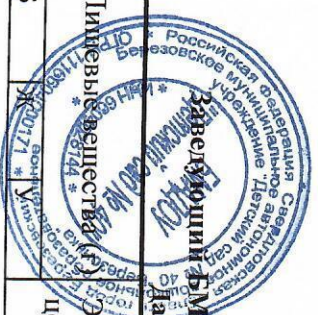
Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ФМАОУ "Детский сад № 40"

Давтова Е.В. Давтова Е.В.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал) в 100 гр./мл	
			Б	Ж				
<b>Завтрак</b>								
1 5/4	каша молочная пшеничная	180	5,9	5,4	29,3	185	0,4	103
1 4/10	какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,39	67
1/13	батон со сливочным маслом	30	2,5	4,9	14,9	114,4	0,1	301
	всего за завтрак	398	11,9	13,4	66,3	420,4	0,89	
<b>Второй завтрак</b>								
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	8,33	42,68
<b>Обед</b>								
1 5/1	салат из свежих помидор с р/м	60	0,6	6	2,8	65,4	0	109
3 0/2	уха рыбацкая	180	6,2	1,9	9,8	78	4,8	4,3
3 0/8	голубцы с мясом говядины и рисом	200	12,6	13,8	13,9	223	3,3	112,0
6/10	компот из с/ф	180	0,4	0	17,9	65	45,1	36,0
	хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,20	73,80	0,00	246,0
	хлеб ржаной	35	2,5	0,5	16	79,1	0	225,0
	всего за обед	685	24,6	22,5	75,6	584,3	53,2	130,5
<b>Полдник</b>								
4 3/3	вермишель запеченая с сыром	130	6,3	5	27,7	178	0	137
1 0/10	чай с сахаром	180	0	0	9,1	31	0	17
	хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	15,20	73,80	0,00	246,0
	всего за полдник	340	6,3	5,3	52	347	0	
	всего за день	1523	43,2	41,6	203,7	1394,4	62,42	

День: ДЕСЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон:

летне - осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

"Детский сад № 40"

Даутова Е.В.



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал) в 100 гр./мл	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
7/4	каша молочная рисовая	180	5,4	5,2	39,3	223	0,5	124
13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,15	10,04	80	0,39	45
	яйцо отварное							
	батон со сливочным маслом	30 8 40	6,86	8,8	20,3	188,8	0	242
Всего за завтрак		438	14,51	16,15	69,64	491,8	0,89	
<b>Второй завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
7/1	салат из капусты с огурцами с р/м	60	0,7	4	2,5	45,0	14,8	76
27/2	суп-пюре из овощей	180	2,4	3,2	10,1	73,0	5,6	40,0
34/2	с гречками	30	1,9	0,96	10,7	79,0	0	263,0
1/3	картофель отварной	150	3,1	4,2	22,3	135,0	10,7	90,0
14/8	биточки паровые из мяса	80	11,4	11,1	5,2	166,0	0	208,0
15/10	напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59,0	80,1	33,0
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,30	15,20	73,8	0,00	246,0
	хлеб ржаной	35	2,5	0,5	16	79,1	0	226,0
Всего за обед		725	24,5	24,36	98,3	709,9	111,2	
<b>Полдник</b>								
	снежок	180	5,04	5,76	19,8	151,2	1,35	84
	печенье	70	3,78	2,87	51,45	241,9	0	345,6
Всего за полдник		250	8,82	8,63	71,25	393,12	1,35	
Всего за день		1413	47,83	49,14	239,19	1594,8	113,44	