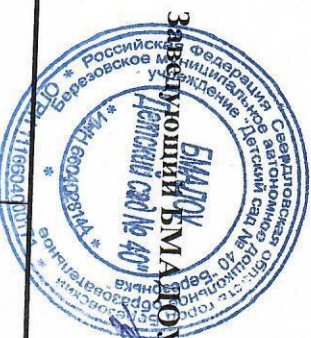


День: ПЕРВЫЙ
Неделя: первая
Сезон: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
Возрастная категория: В

с 1 года до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БМАДОУ "Детский сад № 40"
Давтова 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			
Завтрак	11/4 каша пшеничная молочная	150	4,9	4,5	24,4	154	0,3	103
	13/10 кофейный напиток	150	2,3	2,2	10	67	0,4	45,00
	1/13 батон с маслом	25	5	2	3,84	11,8	0	301,00
Второй завтрак		330	9,2	10,54	46,2	311,3	0,7	
Обед	сок	100	0,45	0	11,2	45	10	45
6/2	щи со сметаной на мясном бульоне	150	1,1	1,95	6	40,50	8,1	27
12/8	гуляш из отварного мяса говядины	60	8,8	9,4	2,2	128,40	0	214
43/3	макаронные отварные	100	3,5	2,5	22,7	125,00	0	125
6/10	компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	54,00	37,5	36
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,17	10,10	49,20	0,00	246
	хлеб ржаной	30	2,1	0,39	13,8	67,80	0	226
всего за обед		510	17,5	14,41	69,7	464,90	45,6	
Полдник								
	Снежок	150	1,4	4,8	6	123,00	1,05	82
6/12	ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223,00	0,1	342
Всего за полдник		215	7	13,2	38	346,00	1,15	
Всего за день		1155	34,15	38,15	165,1	1167,20	57,45	

День: ВТОРОЙ
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

с 1 года до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ
 Давтова 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			
8/4	каша молочная геркулесовая	150	4,8	5,6	21,9	151	0,3	101
14/10	какао с молоком	150	2,92	2,62	18,4	101	0,39	67
4/13	батон с маслом и сыром	25	5	4,18	5,5	11,9	0,07	304
	Всего за завтрак	338	11,9	13,72	52,2	367,52	0,76	
Второй завтрак								
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	42,68
Обед								
7/1	салат из свежей капусты с огурцами и растит маслом	40	0,4	2,6	1,7	30,0	9,9	76
31/2	суп крестьянский с/с	150	1,4	3,3	8,8	66,0	4,8	44
1/8	с мясом отварным	20	5,38	3,84	0,18	56,6	0	283
3/3	пюре картофельное	100	2,1	2,8	14,9	90,0	7,2	90
14/7	суфле из рыбы	60	8,9	2,6	2	66,0	0,1	111
15/10	напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49,0	66,8	33
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,17	10,10	49,2	0,00	246
	хлеб ржаной	30	2,1	0,39	13,8	67,8	0	226
	Всего за обед	570	22,08	15,8	65,08	474,6	88,8	
Полдник								
9/5	запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209	0,2	209
2/11	со сладким молочным соусом	20	0,5	0,9	3	22	0,1	110
11/10	чай с лимоном	150	0	0	6	27	1,4	18
	Всего за полдник	270	17,4	10,5	22,4	258	1,7	
	Всего за день	1278	51,78	40,42	149,48	1142,8	101,26	

День: ТРЕТИЙ
 Неделя: первая
 Сезон: Лето - осенний
 Возрастная категория с 1 года до 3 лет



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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	элементы			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Энергетическая ценность в 100 гр / мл
			Б	Ж	У			
Завтрак								
14/4	каша ячневая молочная	150	4,88	5,5	28,08	147	0,38	98,00
13/10	кофейный напиток	150	2,3	2,2	10	67	0,4	45,00
1/13	Батон с маслом	25	5	2	3,84	11,8	0	301,00
Всего за завтрак		330	9,18	11,54	49,88	304,3	0,78	
Второй завтрак								
	сок	100	0,45	0,09	44,5	45	1,81	45
Обед								
20/2	суп-лапша на к/б	150	1,4	2,1	10	58,0	0,3	39
1/9	мясо кур порционно	60	14,6	13,44	0,18	178,2	1,1	297
8/3	капусты тушеная	100	2,3	5	11,6	62,0	20,9	62
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,17	10,1	49,2	0	246
8/10	хлеб ржаной	30	2,1	0,39	13,8	67,8	0	226
	кисель	150	0,1	0	18,9	72,0	38,4	48
Всего за обед		510	22,1	21,1	64,58	487,2	60,7	
Полдник								
8/12	сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188,0	0,1	313
	молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,2	87,0	0,6	56
Всего за полдник		210	9,5	8,7	41	275	0,7	
Всего за день		1150	41,23	41,43	199,96	1111,5	63,99	

День: ЧЕТВЕРТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: Летне - осенний

Возрастная категория от 1 года до 3 лет



Детский сад № 40"

Даутова Е.В.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	эле вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	энергетическая ценность в 100 гр / мл
			Б	Ж	У			
Завтрак								
15/4	каша пшеничная молочная	150	4,9	4,5	24,4	154	0,3	103
14/10	какао с молоком	150	2,92	2,62	18,4	101	0,39	67
4/13	батон с маслом с сыром	25	5	8	41,8	5,5	11,9	115,5
		338	12	12,62	54,7	370,5	0,69	304
Второй завтрак								
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	8,33	42,68
Обед								
	Огурцы свежие порционно	40	0,4	4	1,9	44,0	9	109
30/2	уха "рыбачка"	150	5,1	1,6	8,2	65,0	4	43
44/3	каша гречневая с овощами	100	5,7	4,6	30,4	167,0	0,6	167
	биточки мясные, запеченные в молочном соусе	60	6,78	5,88	6,3	105,0	0,1	175
16/8	хлеб пшеничный	20	1,60	0,17	10,10	49,2	0,00	246
	хлеб ржаной	30	2,1	0,39	13,8	67,8	0	226
6/10	компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	54,0	37,6	36
		550	22,08	16,64	85,6	552,0	51,3	
Полдник								
2/6	омлет паровой	100	9,8	13,1	1,7	164	0,1	164
10/10	чай с сахаром	150	0,2	0,1	13,6	49	0	17
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,17	10,1	49,2	0	246
		270	11,6	13,37	25,4	262,2	0,1	
Всего за день								
		1258	46,08	43,03	175,5	1227,38	60,42	16,2

День: ПЯТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Заведующий БМАДОУ "Гаврицкий сад № 40"

Даутова Е.В.



№ рецепта	Пример 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			Б	Ж	У			
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	2	3,84	11,8	90,3	0	301
		330	7,7	10,24	42,1	288,3	0,8	
Второй завтрак								
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 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 пшенички	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	
Подник								
	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 подник		210	4,1	7	42,75	255,0	1,05	
всего за день		1080	29,2	35,4	150,75	1026,00	84,95	

День: ШЕСТОЙ

Неделя: Вторая

Сезон:

летне - осенний

Возрастная категория от 1 года до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ

Детский сад № 40

Давытова 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								
6/4	каша молочная геркулесовая	150	4,8	5,6	21,9	151	0,3	101
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	90,3	0	301
		330	9,1	11,64	43,7	308,3	0,7	
Второй завтрак								
	сок	100	0,45	0,09	44,5	45	1,81	45
Обед								
11/2	рассольник на м/б с/с	150	1,4	3,3	10,4	74	4	49
39/8	запеканка капустная с мясом	160	12,32	11,2	24,64	243,2	11,5	152,0
6/10	компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	54,0	37,6	36,0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,17	10,10	49,2	0,00	246,0
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,39	13,8	67,8	0	226,0
		510	17,82	15,06	73,84	488,2	53,1	
Полдник								
3/12	вагрушка с картофелем и творогом	50	5	5,2	24,7	162	0,7	324,0
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	1,05	56
	Вето за полдник	200	9,3	9,7	31,5	246	1,75	
	Всего за день	1140	36,67	36,49	193,54	1087,50	57,36	

День: СЕДЬМОЙ
 Неделя: вторая
 Сезон: лето - осенний
 Возрастная категория от 1 года до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ
 "Детский сад № 40"

№ 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								
2/4	каша молочная гречневая	150	5,4	5	25,2	155,0	0,3	103
14/10	какао с молоком	150	2,92	2,62	18,4	101	0,39	67
3/13	батон с сыром	25	4	2,4	11,6	85,8	0,07	313
Всего по завтраку		333	12,32	10,02	55,2	341,8	0,76	
Второй завтрак								
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	8,33	42,68
Обед								
14/1	салат из свежих огурцов с р.м.	40	0,8	5	4,1	40,4	1,16	101
14/2	суп овощной с/с	150	1,2	3,9	7,3	65,0	5,1	44,0
1/8	с мясом отварным измельченным	14	3,1	0,96	0,18	39,6	0	283,0
3/3	пюре картофельное	100	3,1	4,2	20,6	90,0	10,74	90,0
4/7	рыба, тушеная с овощами	60	5,8	3,1	3	61,0	0,7	101,0
8/10	кисель	150	0,1	0	18,9	72,0	38,4	48
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,17	10,10	49,2	0,00	246,0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,39	13,8	67,8	0	226,0
Всего по обеду		564	17,8	17,72	77,98	485,0	56,1	
Полдник								
9/5	запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,4	209,0	0,2	209
2/11	со сладким молочным соусом	20	0,5	0,9	3	22,0	0,1	110
11/10	чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27,0	1,5	18
Всего по полднику		270	17,5	10,5	23,2	258,0	1,8	
Всего за день		1267	48,02	38,64	166,18	1127,5	66,99	

День: ВОСЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Датутова 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								
11/4	каша пшеничная молочная	150	4,9	4,5	24,4	154	0,3	103
13/10	кофейный напиток	150	2,3	2,2	10	67	0,4	45
1/13	батон со сливочным маслом	25 5 0	2	3,84	11,8	90,3	0,07	301
Всего за завтрак		330	9,2	10,54	46,2	311,3	0,77	
Второй завтрак								
	сок	100	0,45	0,09	44,5	45	1,81	45
Обед								
29/2	суп-пюре гороховый на к/б	150	3,9	1,3	13,1	72,0	0,4	48,0
19/3	рагу из овощей с соусом молочным	100	2,1	3,6	11,2	80,0	7	80,0
8/9	суфле из мяса кур паровое	60	11,9	13,6	2,7	181,0	0,3	301,0
15/10	напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49,0	66,78	33,0
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,17	10,1	49,2	0	246,0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,39	13,8	67,8	0	226,0
Всего за обед		510	21,8	19,16	64,5	499,00	74,48	
Полдник								
9/12	пирожок с морковью	70	4,5	3,2	25,5	143	0,4	204
12/10	чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46,0	1,05	31
Всего за полдник		220	5,6	4,3	33,9	189	1,45	
Всего за день		1160	37,05	34,09	189,1	1044,3	78,51	

День: ДЕВЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон:

летне - осенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Детский сад № 40
Давулова 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								
15/4	каша молочная пшеничная	150	4,9	4,5	24,4	154	0,38	103
14/10	какао с молоком	150	2,92	2,62	18,4	101	0,39	67
1/13	батон с маслом сливочным	25	2	3,84	11,8	90,3	0,1	301
всего за завтрак		330	9,82	10,96	54,6	345,3	0,87	
Второй завтрак								
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	8,33	42,68
Обед								
15/1	салат из свежих помидор с р/м	40	0,6	6	2,8	43,6	0	109
30/2	уха рыбацкая	150	5,1	2,1	8,2	65	4	43,0
30/8	голубцы с мясом говядины и рисом	150	9,5	10,4	10,4	167	2,5	112,0
6/10	компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	54	37,6	36,0
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,17	10,10	49,20	0,00	246,0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,8	67,8	0	225,0
всего за обед		540	19,3	19,03	60,2	446,6	44,1	130,5
Полдник								
43/3	вермишель запеченая с сыром	100	4,9	3,8	21,3	137	0	137
10/10	чай с сахаром	150	0	0	9,1	26	0	17
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,17	10,10	49,20	0,00	246,0
всего за полдник		270	8,9	3,97	40,5	212,2	0	
всего за день		1240	38,42	34,36	165,1	1046,8	53,3	

День: ДЕСЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ВМА ДОУ "Детский сад № 40"

Жаутова Е.В.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	эле вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал) в 100 гр./мл
			Б	Ж	У			
Завтрак								
7/4	каша молочная рисовая	150	4,5	4,4	32,8	186	0,4	124
13/10	кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	0,4	45
2/13	яйцо отварное с батон с маслом							
		25	5	40	6,16	7,9	18,2	
		370	12,96	14,5	61	422,4	0,8	242
Второй завтрак								
Обед								
7/1	салат из капусты с огурцами с р/м	40	0,4	2,6	1,7	30,0	9,9	76
27/2	суп-пюре из овощей с гречками	150	2	2,7	8,4	61,0	4,7	40,0
34/2	картофель отварной	20	1,9	0,96	10,7	52,6	0	263,0
1/3	биточки паровые из мяса	100	2,1	2,8	14,9	90,0	7,2	90,0
14/8	напиток из шиповника	60	8,5	8,3	3,9	125,0	0	208,0
15/10	хлеб пшеничный	150	0,2	0,1	13,6	49,0	66,8	33,0
	хлеб ржаной	20	1,6	0,17	10,10	49,2	0,00	246,0
	всего за обед	30	2,1	0,39	13,8	67,8	0	226,0
	всего за обед	570	18,8	18,02	77,1	524,6	88,6	
Полдник								
	снежок	150	4,2	4,8	16,5	126,0	1,35	84
	печенье	50	3,24	2,05	36,75	172,8	0	350
	всего за полдник	200	7,44	6,85	53,25	298,8	1,35	
	всего за день	1140	39,2	39,37	191,35	1245,8	90,75	