

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №19

«Ласточка»

Калужских Л.Ф.



М.Ф.

20 22 года.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на 2021- 2022 год

Наименования сборника рецептуры: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2011 г.

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Лапша отварная	130									
	Чай сладкий	180									
	Бутерброд с маслом	30\5									
2-ой завтрак											
	сок	180									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Суп гречневый на мясном б-не	180									
	Бигус с мясом	200									
	Компот из с/х	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Печенье	30									
	Молоко кипяченое	180									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Каша молочная жидкая рисовая	180									
	Кофе на молоке	180									
	Хлеб пшеничный	30									
	яблоко	100									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя: первая

День: вторник

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша «Дружба» молочная	180									
	Какао на молоке	180									
	Бутерброд с маслом и сыром	30\4 15									
2-ой завтрак											
	Яблоко	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Борщ со сметаной на мясном б-не	180									
	Рыбные котлеты	70									
	Гороховое пюре	130									
	Свежий огурец	60									
	Компот из с/х	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Печенье	30									
	Снежок	180									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Суп с мясными фрикадельками	180									
	Чай сладкий	180									
	Хлеб пшеничный	30									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя: первая

День: среда

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша молочная вермишель	180									
	Какао	180									
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5 15									
2-ой завтрак											
	Яблоко	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Щи со сметаной на мясном б-не	180									
	Котлета мясная	70									
	соус	20									
	Свежий помидор	60									
	Каша гречневая	130									
	Компот из с/х	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Пряник	30									
	Кисель	180									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Омлет	100									
	Зеленый горошек	30									
	Чай с молоком	180									
	Хлеб пшеничный	30									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя: первая

День: четверг

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральны е вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша ячневая на молоке	180									
	Какао	180									
	Бутерброд с маслом	30\4									
2-ой завтрак											
	Бананы	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Суп овощной со сметаной на мясном б-не	180									
	Куры отварные	70									
	Картофельное пюре	130									
	Салат из свежих огурцов	50									
	Компот из с/х	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Печенье	30									
	Йогурт	180									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Манник	150									
	Сладкий соус	20									
	Кофе с молоком	180									
	Хлеб пшеничный	30									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя : первая

День: пятница

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральны е вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша Геркулес на молоке	180									
	Кофе с молоком	180									
	Бутерброд с маслом	30\4									
2-ой завтрак											
	сок	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Суп свекольник со сметаной на кур б-не	180									
	Тефтели мясные (говядина)	70									
	Сложный гарнир/Тушеная капуста	130									
	Компот из с/х	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Печенье	30									
	Кисель	180									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Суп с рыбными консервами	180									
	Чай с сахаром	180									
	Хлеб пшеничный	30									
	Яблоко	100									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя: вторая
 День: понедельник

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральны е вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша гречневая	130									
	Чай с сахаром	180									
	Бутерброд с маслом	30\4									
2-ой завтрак											
	сок	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Суп кукурузный со сметаной на мясном б-не	250									
	Биточки мясные (говядина)	80									
	Соус	30									
	Гороховое пюре	130									
	Компот из с/х	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Йогурт	180									
	Печенье	30									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Творожный пудинг	180									
	Молочный пудинг	20									
	Какао на молоке	180									
	Батон	30									
	Груша	100									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя: вторая

День: вторник

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральны е вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша молочная жидкая пшенная	180									
	Кофе с молоком	180									
	Бутерброд с маслом и сыром	30\4 15									
2-ой завтрак											
	Банан	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Суп с клецками со сметаной на мясном б-не	180									
	Ленивые голубцы	200									
	Салат из свежего огурцов	50									
	Компот из с/х	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Сухарики	50/2 5									
	Молоко	200									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Омлет	100									
	Морковная икра	80									
	Чай сладкий	180									
	Хлеб пшеничный	30									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя :вторая

День: среда

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральны е вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Сладкий плов	180									
	Кофе с молоком	180									
	Бутерброд с маслом	30\4									
2-ой завтрак											
	Яблоко	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Борщ со сметаной на мясном б-не	250									
	Куры отварные	80									
	Лапша отварная	150									
	Свежий помидор	60									
	Компот из с/х	200									
	Хлеб пшеничный	20									
	Хлеб ржаной	50									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Пряник	40									
	Кисель	200									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Картофельное пюре	150									
	Сладкая кукуруза	30									
	Какао	180									
	Батон	30									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя :вторая

День: четверг

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральны е вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Вермишель молочная	180									
	Кофе с молоком	180									
	Бутерброд с маслом и сыром	30\4 15									
2-ой завтрак											
	Яблоко	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Щи со сметаной на мясном б-не	180									
	Котлета мясная	70									
	соус	30									
	Пшено на молоке	130									
	Компот из с/х	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Печенье	30									
	Снежок	180									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Рагу из овощей	130									
	Свежий помидор	50									
	Чай с молоком	180									
	Хлеб пшеничный	30									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

Неделя :вторая

День: пятница

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины мг			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша геркулес молочная	180									
	Какао	180									
	Бутерброд с маслом	30\4									
2-ой завтрак											
	Сок	100									
	ВСЕГО:										
ОБЕД											
	Суп крестьянский со сметаной на мясном б-не	180									
	Печень говяжья по строгановски	70									
	Картофельное пюре	130									
	Свекольная икра	50									
	Компот с курагой	180									
	Хлеб пшеничный	10									
	Хлеб ржаной	40									
	ВСЕГО:										
ПОЛДНИК											
	Булочка Российская	70									
	Кисель	180									
	ВСЕГО:										
УЖИН											
	Суп гороховый на кур б-не	180									
	Чай с сахаром	180									
	Хлеб пшеничный	30									
	Груша	100									
	ВСЕГО:										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										
	Всего за 10 дней:										

Составила : Помощник заведующего по организации питания
МБДОУ ЦРР № 19 Ласточка:

Гергардт Мария Игоревна

Утверждаю

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР №19

«Ласточка»

Калужских Л.Ф.



20 21 года.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ на 2021- 2022 год

Наименования сборника рецептуры: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А..
2011 г.

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
209	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
205	Гречка отварная	130	4.60	0.66	24.91	124.08
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00
-	Бутерброд с маслом	30\5	2.3	4.36	14.62	108
2-ой завтрак						
-	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	ВСЕГО:		12.46	10.04	59.62	382.08
ОБЕД						
80	Суп крестьянский	180	2.67	2.80	17.13	104.50
161	Котлета из говядина	70	9.84	8.02	7.16	139.13
-	С соусом	30	0.51	2.38	2.79	35.03
211	Гороховое пюре	130	46.3	3.5	18.8	170
376	Компот из с/х	180	0.40	0.02	24.99	101.70
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		98.01	19.34	77.28	625.58
ПОЛДНИК						
-	Печенье	30	3.5	4.88	35.64	200.2
35	Снежок	180	7.2	5.76	7.56	120.6
	ВСЕГО:		10.7	10.64	106.56	320.8
УЖИН						
44	Суп молочный с мак. изделиями	180	5.85	5.81	19.99	155
397	Какао	180	6.2	6.2	25.34	181.18
-	Батон	30	2.49	0.39	14.43	68.1
	ВСЕГО:		14.54	12.4	59.76	404.28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		135.71	52.42	303.22	1732.74

Неделя: первая

День : вторник

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
88	Каша вязкая манная молочная	180	6.21	7.47	25.09	192
395	Кофе с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0
-	Бутерброд с маслом	30\5	2.3	4.36	14.62	108
2-ой завтрак						
-	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	ВСЕГО:		12.58	15.42	65.33	454
ОБЕД						
67	Щи из свежей капусты с кур. б-ом со сметаной	180	1.70	4.82	6.69	77.00
242	Рыба туш.	70	13.16	11.44	1.9	158
11	Рис отварной	130	3.2	5.3	29.3	177.3
75	Икра морковная	50	5.55	7.47	26.08	192
399	Сок фруктовый	130	0.75	0	15.15	64
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		62.65	31.65	100.38	743.52
ПОЛДНИК						
400	Молоко	180	5.8	5	9.6	108
274	Сдоба	60	5.05	9.63	33.52	177.7
	ВСЕГО:		10.85	14.63	43.12	285.7
УЖИН						
153	Жаркое по домашнему	200	7.5	5.3	14.66	227.27
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
б\н	Хлеб пшеничный	30	1.79	0.23	10.96	52.96
	ВСЕГО:		9.35	5.55	35.61	320.23
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		95.43	67.25	244.44	1803.45

Неделя: первая

День : среда

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
91	Каша полтавская молочная	180	6.21	7.47	25.09	192
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0
-	Сыр					
-	Бутерброд с маслом	30\5	2.3	4.36	14.62	108
2-ой завтрак						
-	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
	ВСЕГО:		12.58	15.32	65.83	454
ОБЕД						
62	Суп свекольник со сметаной	180	3.74	3.54	10.18	87.78
30	Куры отварные	70	13.56	10.20	0.00	146.00
205	Мак.изделия отварн.с маслом	130	4.60	0.66	24.91	124.08
75	Икра морковная	50	5.55	7.47	26.08	192
376	Компот из с\х	180	0.40	0.02	24.99	101.70
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		66.14	24.51	92.57	726.78
ПОЛДНИК						
35	Варенец	180	7.2	5.76	7.56	120.6
б\н	Пряник	30	3.84	3.06	48.75	237.9
	ВСЕГО:		11.04	8.82	56.31	358.5
УЖИН						
46	Каша дружба	180	4.59	4.90	26.32	168.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
б\н	Хлеб пшеничный	30	1.79	0.23	10.96	52.96
	ВСЕГО:		6.44	5.15	47.27	260.96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		96.2	53.8	261.98	1800.24

Неделя: первая

День : четверг

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
185	Каша геркулес	180	3.79	5.48	19.03	141.00
395	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
-	Сыр	15				
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.81	3.97	16.96	114.66
2-ой завтрак						
-	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
	ВСЕГО:		9.85	12.16	60.65	393.66
ОБЕД						
62	Борщ с капустой свежей,с кур б- не со сметаной	180	9.89	7.27	13.73	160.0
174	Тефтели из говядины	70	8.98	9.49	7.31	150.5
-	соус	30	0.51	2.38	2.79	35.03
321	Пюре картофельное	130	2.86	4.48	10.07	128.1
31	Икра морковная	50	5.55	7.47	26.08	192
376	Компот из с\х	180	0.40	0.02	24.99	101.70
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		66.48	33.73	91.38	842.55
ПОЛДНИК						
35	Варенец	180	7.2	5.76	7.56	120.6
б\н	Пряник	30	3.84	3.06	48.75	237.9
	ВСЕГО:		11.04	8.82	56.31	358.5
УЖИН						
237	Запеканка из творога	180	21.05	14.46	20.58	296.40
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.0
б\н	Хлеб пшеничный	30	1.79	0.23	10.96	52.96
	ВСЕГО:		25.51	17.03	45.85	438.36
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		112.88	71.74	254.19	2033.07

Неделя : первая

День : пятница

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
91	Каша пшеничная	200	6.44	7.53	25.38	192
397	Какао	180	6.2	6.2	25.34	181.18
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.3	4.36	14.62	108
2-ой завтрак						
-	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	ВСЕГО:		15.34	18.49	75.14	528.18
ОБЕД						
85	Суп с клецками со сметаной на мяс б-не	180	2.06\0.98	3.10\0.81	12.58\4.79	86.50\30.37
276	Солянка по домашнему	200	24.47	6.27	21.76	241.17
399	Сок	180	0.75	0.00	15.15	64.0
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		66.55	12.8	60.69	497.26
ПОЛДНИК						
395	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
-	Печенье	30	3.5	4.88	35.64	200.2
	ВСЕГО:		6.35	7.29	50	291.2
УЖИН						
41	Суп рыбный	180	5.3	6.5	25.3	150.3
392	Чай сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0
б\н	Хлеб пшеничный	30	1.79	0.23	10.96	52.96
	ВСЕГО:		7.15	6.75	46.25	243.26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		95.39	45.33	232.08	1559.9

Неделя : Вторая

День : Понедельник

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
205	Лапша отварная	130	4.60/4.98	0.66\0.71	24.91\29.94	124.08\149.32
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.81	3.97	16.96	114.66
2-ой завтрак						
-	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47
	ВСЕГО:		12.85	5.66	92.1	475.06
ОБЕД						
67	Щи из свежей капусты с кур б- ом со сметаной	180	1.70	4.82	6.69	77.00
282	Биточки мясные	70	12.44	9.24	12.56	183.00
-	С соусом	30	0.51	2.38	2.79	35.03
211	Гороховое пюре	130	46.3	3.5	18.8	170.0
376	Компот из с\х	180	0.40	0.02	24.99	101.70
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		99.64	22.58	72.24	641.95
ПОЛДНИК						
35	Снежок	180	7.2	5.76	7.56	120.6
-	Печенье	30	3.5	4.88	35.64	200.2
	ВСЕГО:		10.7	10.64	43.2	320.8
УЖИН						
237	Творожная из творога	180	21.05\0.28	14.46\1.00	20.58\1.17	296.40\14.82
397	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107.00
-	Батон	35	2.49	0.39	14.43	68.1
	ВСЕГО:		27.49	19.04	52	486.32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		150.68	57.92	259.54	1924.13

Неделя: Вторая

День : Вторник

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
185	Каша молочная жидкая рисовая	180	2.17	3.89	22.51	134.00
395	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.3	4.36	14.62	108
2-ой завтрак						
-	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	ВСЕГО:		7.72	11.06	61.29	380.0
ОБЕД						
62	Суп Борщ на кур. ь-не со сметаной	180	9.89	7.27	13.73	160.00
259	Биточки рыбные	70	8.99	5.94	13.85	145.00
-	соус	30	0.51	2.38	2.79	35.03
321	Пюре картофельное	130	2.86	4.48	10.07	128.1
41	Салат из моркови	50	0.75	0.57	6.97	31.38
399	Сок	180	0.75	0.00	15.15	64.00
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		62.04	23.26	68.97	638.73
ПОЛДНИК						
400	Молоко	180	5.8	5	9.6	108
-	Печенье	30	3.5	4.88	35.64	200.2
	ВСЕГО:		9.3	9.88	45.24	308.2
УЖИН						
83	Суп с фрикадельками	200	6.63	5.18	15.44	135.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0
б\н	Хлеб пшеничный	30	1.79	0.23	10.96	52.96
	ВСЕГО:		8.48	5.43	36.39	227.97
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		87.54	49.63	211.89	1554.9

Неделя: Вторая

День : Среда

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
185	Каша молочная жидкая ячневая	180	4.59	4.90	26.32	168.00
397	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107.00
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.3	4.36	14.62	108
2-ой завтрак						
-	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	ВСЕГО:		10.96	12.85	66.56	430
ОБЕД						
81	Суп кукурузный со сметаной на кур. б-не	180	5.49	5.27	16.32	134.00
30	Куры отварные	70	13.56	10.20	0.00	146.00
205	Лапша отварная	130	4.60\4.98	0.66\0.71	24.91\29.94	124.08\149.32
41	Салат из моркови	50	0.75	0.57	6.97	31.38
376	Компот из с\х	180	0.40	0.02	24.99	101.70
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		68.07	20.05	109.54	761.7
ПОЛДНИК						
35	Варенец	180	7.2	5.76	7.56	120.6
-	Печенье	30	3.5	4.88	35.64	200.2
	ВСЕГО:		10.7	10.64	43.2	320.8
УЖИН						
151	Манная каша	180	3.18	3.89	21.44	134.00
395	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
-	Батон	30	2.49	0.39	14.43	68.1
	ВСЕГО:		8.52	6.69	50.23	293.1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		98.25	50.23	269.53	1805.6

Неделя : Вторая

День : Четверг

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
185	Каша Геркулес	180	3.79	5.48	19.03	141.00
395	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.3	4.36	14.62	108
2-ой завтрак						
-	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	ВСЕГО:		9.34	12.65	57.81	387
ОБЕД						
75	Суп с рисовый со сметаной на мяс б-не	180	2.10	5.11	16.59	120.75
275	Сосиски	70	11	23.9	0.4	260.0
-	С соусом	30				
321	Пюре картофельное	130	2.86	4.48	10.07	128.1
376	Компот из с\х	180	0.40	0.02	24.99	101.70
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		54.65	36.13	58.46	685.77
ПОЛДНИК						
35	Варенец	180	7.2	5.76	7.56	120.6
-	Печенье	30	3.5	4.88	35.64	200.2
	ВСЕГО:		10.7	10.64	43.2	320.8
УЖИН						
237	Запеканка из творога	180	21.05	14.46	20.58	296.40
354	Соус молочный	20	0.28	1.00	1.17	14.82
397	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107.00
-	Батон	30	2.49	0.39	14.43	68.1
	ВСЕГО:		27.49	19.04	52	486.32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		102.18	78.46	211.47	1879.89

Неделя : Вторая

День: Пятница

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
44	Суп молочный с мак. изделиями	180	5.85	5.81	19.99	155
397	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107.00
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.3	4.36	14.62	108
2-ой завтрак						
-	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47
	ВСЕГО:		12.22	13.76	60.23	417
ОБЕД						
67	Суп картофельный со сметаной на мяс б-не	180	1.70	4.82	6.69	77.00
33	Печень говяжья по строгановски	70	18	13.8	4.3	213
205	Гречка отварная	130	4.60\4.98	0.66\0.71	24.91\29.94	124.08\149.32
41	Салат из моркови	50	0.75	0.57	6.97	31.38
399	Сок	180	0.75	0.00	15.15	64.00
б\н	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.15	5.96	15.22
б\н	Хлеб ржаной	40	37.5	2.47	0.45	60.0
	ВСЕГО:		68.32	23.18	94.37	734
ПОЛДНИК						
395	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
б\н	Пряник	30	3.84	3.06	48.75	237.9
	ВСЕГО:		6.69	5.47	63.11	328.9
УЖИН						
81	Суп гороховый на кур. Б-не	180	5.49	5.27	16.32	134.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0
б\н	Хлеб пшеничный	30	1.79	0.23	10.96	52.96
	ВСЕГО:		7.34	5.52	37.27	226.96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		94.57	47.93	254.98	1706.86
	Всего за 10 дней		533.22	284.17	1207.41	8871.38

Составила: помощник заведующего по организации питания

МБДОУ ЦРР № 19 Ласточка :

Гергардт Мария Игоревна