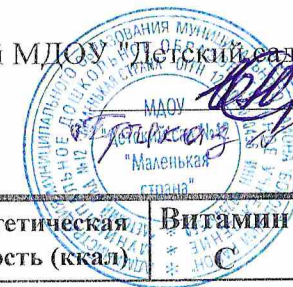


"Утверждаю"

Заведующей МДОУ Детский сад №12 Маленькая

Скапчюс Е.М.

Категория: Дети 1,6-3 лет



03.07.2013г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	160	3,4	3,96	2,83	161		182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3,81	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
ЗАВТРАК 2	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	150	0,75	0	15,15	64	3	418
Обед	Рассольник со сметаной	180						
	Гречка рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,9	195	0	330
	Бефстроганов с говяжьей печени	70	7,6	10,2	2,75	180	0,6	293
	Компот из сухофруктов	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	417
	Хлеб пшеничный	20	1,37	0,3	12,45	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,427	0,045	22,65	92,7	0,82	400
	Кондит.изделие	30						
УЖИН	Макароны с сыром	200	4,56	4,06	28,06	167	0,28	431,432
	Чай с сахаром	150	0,08	0,04	12,74	51,66	2,448	376
	Хлеб пшеничный	30	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410,411
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,52	33,605	184,07	1329,36	86,958	



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	160	4,56	5,91	26,67	178	0	182
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
ЗАВТРАК 2	Сок	150	1,5	0,5	21	95	10	386
Обед:								
	Свекольник со сметаной	180	0,54	2,82	3,55	196	3,31	57
	Перловка с маслом слив.	120	4,094	4,276	12,91	106,6	4,65	87
	Тефтели мясные	70	16,59	5,81	26,76	226	0,41	321
	Соус томатный	30	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
	Компот из сухофруктов	150	1,98	0,36	10,02	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	30						
ПОЛДНИК	Йогурт 3,2%	150	4,8	4,5	16,5	127,5	2,03	
УЖИН	Пудинг творожный	125	9,3	6,33	5,38	116	0,13	245
	Сгущенное молоко	30	2,08	0,5	24,15	78	2,,448	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410,411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,434	41,236	231,26	1658,1	22,12	



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	160	4,27	4,86	29,32	178	0	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	140	3,81	1
	Чай	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
ЗАВТРАК 2	Фрукты	70	1,5	0,5	21	95	10	386
	Салат из отв.свеклы	50						
ОБЕД	Щи со сметаной	180	1,63	4	11,29	88	7,03	64,58
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	120	14,53	339
	Рыбная зраза	70	9,32	7,07	9,64	150	0,09	299
	Лимонный напиток	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	417
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,8	4,08	7,58	85	2,05	419
	Кондитерское изделие	30	1,94	1,18	13,07	130	0	
	Салат из кукурузы консер	40	1,153	2,75	3,2	39,72	3,72	12
УЖИН	Омлет натуральный	95	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410,411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,853	50,05	198,02	1505,72	117,33	

"Утверждаю"
Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая

Скапчюс Е.М.



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	0	182
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	413
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	1,5	0,5	21	95	10	386
ОБЕД	Суп харчо	180	2,09	2,34	13,33	83	9,6	61, 83
	Капуста тушеная с мясом	180	4,41	3,61	21,15	134,76	0	335
	Компот из сухофруктов	70	15,51	12,43	3,29	187	0,01	294
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
ПОЛДНИК	Напиток шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	417
	Кондитерское изделие	30	1,94	1,18	13,07	100	0	
УЖИН	Сырники творожные	125	8,77	6,03	8,58	230	0,12	251
	Джем	30	0,8	2,26	6,61	30,7	0,8	372
	Чай	150	0,513	0,054	27,18	111,24	0,98	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,153	42,414	221,6	1596,7	97,56	



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	160	5,75	5,212	18,84	145,2	0,91	100
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3,81	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
ЗАВТРАК 2	Фрукты	95	1,5	0,5	21	95	10	386
	Сельдь м/с	25	4,25	2,13		36		8
ОБЕД	Суп вермишелевый	180	1,36	4	5,3	72	16,02	72
	Жаркое по-домашнему	200	22,8	7,33	20,5	250	8,26	292
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,5	71	0	
	Снежок 3,2%	150	4,8	4,5	16,5	127,5	2,03	
УЖИН	Оладьи	100	0,9	4,1	5,6	80	6,2	46
	Джем	30	8,25	17,93	0,3	195	0	291
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410,411
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,93	56,662	167,96	1461,7	48,75	



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	160	4,08	4,08	29,94	173		182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3,81	1
	Чай	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
ЗАВТРАК 2	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	150	0,75	0	15,15	64	3	418
ОБЕД	Икра кабачковая	50	1,87	2,26	13,3	81	9,6	83
	Суп гороховый	180	6,87	4,87	30,9	195	0	330
	Плов	180	15,42	12,4	3,96	189	0,6	293
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,04	0,2	12,5	69	0	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,427	0,045	22,65	92,7	0,82	400
	Кондитерское изделие	30	1,94	1,18	13,07	100	0	
УЖИН	Макароны с сахаром	180	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220
	Чай с сахаром	150	0,427	0,01	6,99	28	0,02	410,411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				52,584	45,285	241,76	1623,7	19,27



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	125	4,56	5,91	26,67	178	0	182
	Сметанный соус	30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
ЗАВТРАК 2	Сок	150	1,5	0,5	21	95	10	386
	Зеленый горошек	50	0,62	2,45	5,41	46	3,09	34
ОБЕД	Суп рыбный	180	1,74	2,27	11,43	198,00	9,9	86
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	177	14,53	339
	Котлета из мяса птицы	70	8,02	2,82	5,99	95	0,26	271
	Компот из сухофруктов	150	0,51	0,21	14,3	61	75,00	417
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,24	0,2	14,2	69	0	
ПОЛДНИК	Йогурт 3,2%	150	4,8	3	16,5	124,5	2,03	
УЖИН	Каша перловая	160	9,3	6,33	10,2	280	0,13	251
	Бутерброд с маслом слив.	40	0,485	1,125	3,313	25,83	0,8	372
	Кофейный напиток	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410,411
		20	2,37	0,3	14,49	71	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,495	38,925	204,38	1728,33	117,03	

"Утверждаю"
 Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая"
 Скапчиус Е.М.



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Кукуруза сахарная	50	4,27	4,86	29,32	178	0	182
	Омлет с сыром	75	2,45	7,55	14,62	136	3,81	1
	Чай	150	0,04	2	11	38	0,02	413
	Бутерброд с маслом	40						
ЗАВТРАК 2	Фрукты	95	1,5	0,5	21	95	10	386
ОБЕД	Суп фасолевый со сметаной	180	3,93	4,9	16,84	122,00	7,12	86, 366
	Ленивые голубцы	180	4,41	3,61	21,15	138	0	335
	Лимонный напиток	150	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	12,4	69	0	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,8	3	16,5	124,5	2,03	419
	Кондитерское изделие	30	3,88	2,36	26,15	141	0	
УЖИН	Каша гречневая с маслом слив.	180	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410,411
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	12,4	69	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,05	53	203,45	1506,5	23,7	

"Утверждаю"
Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая
Скапчос Е.М.



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	160	3,4	3,96	27,83	161		182
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	1,5	0,5	21	95	10	386
ОБЕД								
	Борщ со сметаной	180	0,56	2,03	3,46	200,00	13,98	21,12
	Макароны отварные	120	1,96	2,35	11,46	75,2	6,6	61,86
	Котлета рыбная	70	8,14	9,04	10,3	189	0,45	304
	Соус томатный	30						
	Компот из сухофруктов	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	417
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
ПОЛДНИК	Морковь с сахаром	65	4,8	4,5	16,5	127,5	2,03	
УЖИН	Сырники творожные	125	18,9	9,3	16,4	282	0,18	251
	Сгущенное молоко	30	0,09	0,06	12,9	52,88	2,8	
	Чай	150	0,427	0,045	22,65	92,7	0,82	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,077	41,835	220,93	1739,28	112,91	



Категория: Дети 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная Дружба	160	2,32	3,96	28,97	183	0	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3,81	1
	Кофейный напиток	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Огурец свежий	50	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
ОБЕД	Бульон куриный с яйцом и гренка	180	1,36	3,86	5,35	205	16,03	72
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	215	14,53	339
	Гуляш из отв.мяса	70	8,14	9,04	10,3	188	0,45	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
ПОЛДНИК	Снежок 3,2%	150	0,65	0,05	6,11	27,52	48	42
УЖИН	Винегрет	70	6,21	3,22	57,12	156	0,36	442
	Сосиска отварная	75	0,04	0,01	6,99	56	0,02	410,411
	Чай	150						
	Хлеб пшеничный	30						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,29	37,47	226,15	1582,44	96,92	