



ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

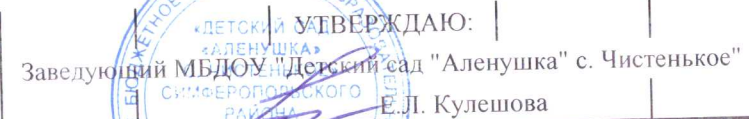
УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Аленушка" с. Чистенькое"



Е.И. Кулешова

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж				
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	220	8,95	8,36	37,84	263,82	1,144	185,46
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Бутерброды с маслом и повидлом	37	1,69	2,65	19,43	108,31	0,322	2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	120	0,60	0,12	12,12	55,2	2,4	399.4
Итого за прием		557	11,35	11,15	78,71	464,79	6,458	
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем на бульоне из говядины со сметаной	260	3,81	6,60	14,88	134,45	6,315	63/479
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
	Котлеты рубленые говяжьи с соусом томатным	80	9,80	10,60	7,36	164,4	1,84	282
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
Итого за прием		780	23,28	24,29	96,12	698,31	20,015	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	8,41	13,01	1,67	157,57	0,136	215
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	5
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,30	0,30	7,35	33	7,5	368.2
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой из яблок	70	4,12	1,99	36,60	183,22	3,157	454.1
Итого за прием		460	19,00	24,25	56,67	528,69	15,553	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1797	53,63	59,69	231,50	1691,79	42,026	

						УТВЕРЖДАЮ: _____			
						Заведующий МБДОУ "Детский сад "Аленушка" с. Чистенькое" _____			
						Е.Л. Кулешова			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 3									
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220	7,35	6,62	39,42	243,65	0,682	134	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395	
	Бутерброды с маслом и повидлом	37	1,69	2,65	19,43	108,31	0,322	2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	48,4	11	368,1	
Итого за прием		547	12,50	12,39	84,39	496,35	12,544		
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной на бульоне из говядины	250	3,80	7,52	15,50	144,5	20,525	14/2	
	Жаркое по-домашнему из говядины	190	23,77	3,86	18,96	228,85	7,752	276	
	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0	70	
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	399,7	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	700,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,2	
Итого за прием		745	33,14	12,60	90,05	630,04	31,877		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая гречневая	120	3,64	3,10	16,33	107,71	0	168	
	Яйца вареные	25	3,17	2,88	0,17	39,38	0	213	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	393	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,2	
	Вафли	25	0,73	0,83	19,38	88,54	0	152	
Итого за прием		450	11,03	10,14	59,65	374,41	9,48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1742	56,67	35,13	234,09	1500,8	53,901		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,49	5,57	21,43	162,47	0,924	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
	Бутерброды с сыром	40	4,50	5,26	13,15	118,73	0,068	3.1
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	120	0,60	0,00	15,24	63,34	4.8
Итого за прием								
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250	8,42	2,85	12,45	109,53	19,825	117
	Рагу из овощей	120	2,06	8,60	12,05	135,01	17,976	137
	Тефтели говяжьи (1-й вариант) со сметанным соусом	80	6,34	7,76	7,56	126,06	0,92	286
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	71
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	Итого за прием	770	22,14	20,03	85,12	614,6	39,121	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная	120	3,11	2,41	21,86	121,72	0	168.7a
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Сосиска запеченная в тесте	100	9,20	11,30	24,60	239	0	190
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Итого за прием	450	13,86	16,82	59,80	447,83	7,242	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	51,26	50,72	210,22	1512,07	52,821	

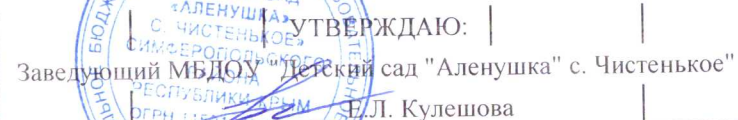
						УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ "Детский сад "Аленушка" с. Чистенькое" Е.Л. Кулешова			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 5									
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом с молоком сгущенным	130	13,76	11,85	35,20	301,29	0,67	235/490	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400	
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,10	105,6	11	368г	
Итого за прием		480	24,97	25,88	100,65	736	14,136		
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,90	5,55	19,45	151,72	11,625	81	
	Курица, тушенная в соусе с овощами	190	19,70	17,69	21,55	324,14	21,185	302	
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	60	0,47	4,30	2,67	50,86	33,45	23	
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,10	0,04	26,14	105,2	1,84	378	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
Итого за прием		760	30,39	28,26	92,83	748,52	68,1		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	19,39	101,28	12,924	319.1	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	20	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	393	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2	
	Яблоки печеные	70	0,27	0,27	22,97	95,53	2,863	385	
Итого за прием		470	5,63	6,53	67,79	337,87	38,137		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	60,99	60,67	261,27	1822,39	120,373		

					УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ Детский сад "Аленушка" с. Чистенькое" Е.Л. Кулешова			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	220	9,61	10,08	34,94	269,04	1,144	185.3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
	Бутерброды с маслом и повидлом	37	1,69	2,65	19,43	108,31	0,322	2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	120	0,60	0,12	12,12	55,2	2,4	399.4
Итого за прием		557	12,01	12,87	75,81	470,01	6,458	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	250	1,92	5,20	9,40	93,07	31,25	67
	Пюре картофельное	120	2,65	3,47	17,70	113,02	20,628	321
	Тефтели говяжьи (1-й вариант)	80	6,34	7,76	7,56	126,06	0,92	286
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
Итого за прием		770	16,15	20,81	87,29	604,59	64,658	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	85	10,39	15,74	1,56	190,25	0,204	216
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	5.1
	Булочка домашняя	70	5,56	7,20	43,26	257,82	0	469
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401.3
	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,30	0,30	7,35	33	7,5	368.2
Итого за прием		460	22,42	32,19	63,58	637,77	11,744	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1787	50,58	65,87	226,68	1712,37	82,86	

			Заведующий МБДОУ "Детский сад "Аленушка" с. Чистенькое" Е.Л. Кулешова					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками с соусом молочным (сладким)	130	13,64	13,61	21,43	263,27	2,759	16/5\351
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
	Бутерброды с сыром	40	4,50	5,26	13,15	118,73	0,068	3.1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	702
Итого за прием		550	26,79	26,45	74,37	645,2	5,833	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на бульоне из говядины	250	14,05	15,43	17,40	265,3	17,225	76
	Перец фаршированный мясом говяжьим и рисом	190	14,63	8,87	14,69	196,33	113,373	299
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	12,252	14
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
Итого за прием		760	33,74	27,05	81,82	723,29	144,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная	120	3,11	2,41	21,86	121,72	0	168.7a
	Котлеты рыбные любительские	80	11,26	3,63	5,86	101,49	2,752	256
	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0	70
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
Итого за прием		480	16,55	6,38	49,30	320,23	5,632	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	77,08	59,88	205,49	1688,72	156,035	

					*ДЕТСКИЙ САД "АЛЕНУШКА" УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ "Детский сад "Аленушка" с. Чистенькое" РАЙОНА СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РЕСПУБЛИКИ КРЫМ Е.Л. Кулешова			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	77,08	59,88	205,49	1688,72	156,035	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,49	5,57	21,43	162,47	0,924	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
	Бутерброды с маслом и повидлом	37	1,69	2,65	19,43	108,31	0,322	2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,10	105,6	11	368г
Итого за прием		547	13,50	11,81	79,44	481,48	12,912	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками из говядины	250	6,63	5,17	15,45	135	11,2	83
	Рагу из овощей	120	2,06	8,60	12,05	135,01	17,976	137
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,55	4,86	2,60	108,14	0,696	249
	Огурец свежий	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0	70
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	399,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,2
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	700,1
Итого за прием		755	27,81	19,85	85,69	634,84	33,472	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	130	7,11	3,76	32,29	191,42	0,949	166
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,2
	Вафли	25	0,73	0,83	19,38	88,54	0	152
Итого за прием		435	10,39	7,86	77,10	421,02	23,299	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1737	51,70	39,52	242,23	1537,34	69,683	

					УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ "Детский сад "Аленушка" с. Чистенькое" Е.Б. Кулешова			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж				
День 9								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	130	7,25	6,68	20,66	171,6	0,091	206
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	120	0,60	0,00	15,24	63,34	4,8	399,5
Итого за прием		510	13,66	19,47	65,47	492,43	8,931	
ОБЕД	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,53	131,8	7,375	43
	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	19,39	101,28	12,924	319,1
	Котлеты рубленые из говядины со сметанным соусом	80	9,80	10,85	6,99	164,88	0,092	282/354
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	71
	Компот из яблок и слив	200	0,08	0,08	25,92	105,16	2	373
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,2
Итого за прием		770	33,49	15,47	89,13	634,12	22,391	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшениная	120	3,32	3,10	19,06	117,07	0	168,1
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	13
	Ватрушки с повидлом	80	4,60	1,63	30,76	158,11	0,248	445,2
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	393
Итого за прием		460	8,50	8,40	61,61	357,18	8,828	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,65	43,34	216,21	1483,73	40,15	



						УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ Детский сад "Аленушка" с. Чистенькое" Ф.Л. Кулешова			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 10									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130	19,70	14,60	33,80	345,4	0,54	237/490	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400	
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (персик)	130	1,17	0,13	12,35	55,9	13	3686	
Итого за прием		500	30,43	28,21	88,50	730,41	16,006		
ОБЕД	Щи зеленые на курином бульоне со сметаной	250	3,89	8,47	10,46	135,05	44,315	68/479	
	Плов из куриного филе	190	26,85	6,76	33,99	304,87	4,256	304	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15	
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	28,58	118,4	0,48	380	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701,2	
Итого за прием		760	36,44	19,65	97,90	717,76	60,511		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,09	4,11	30,73	184,25	0	165a	
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	12,252	14	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701,1	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	2,88	393	
	Яблоки печеные	70	0,27	0,27	22,97	95,53	2,863	385	
Итого за прием		465	9,14	6,56	78,96	427,61	17,995		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	76,01	54,42	265,36	1875,78	94,512		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17598	611,55	526,79	2300,34	16502,52	756,513		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,82	28,73	55,76	16502,52	18,34		