

Утверждаю: Заведующий Л. Е. Куришова 04.05.22



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,49	4,73	15,73	128,03	0,756	94
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		395	7,20	7,25	43,43	267,95	3,653	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368.1
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	5,02	63
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	479
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	65	10,32	10,67	6,30	162,57	0,091	282
ОБЕД	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12	0	71
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД:		680	22,66	19,70	87,46	620,77	5,511	
полдник	Омлет натуральный	85	8,41	13,01	1,67	157,57	0,136	215
полдник	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	70	4,12	1,99	36,60	183,22	3,157	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		335	17,75	19,50	45,47	436,19	4,553	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	48,09	46,93	188,12	1377,71	25,717	

Утверждаю: *Заведующий* *Л.А. Гришова*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	80	12,78	8,09	13,74	177,97	0,36	11/5
ЗАВТРАК	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,81	2,71	19,88	0,066	351
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		310	18,68	17,60	42,89	404,95	1,092	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Вафли	20	0,58	0,67	15,50	70,83	0	152
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	10,26	9,94	11,26	176,06	8,74	85
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	20,592	336
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	4,75	5,82	5,67	94,55	0,69	286
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	1,60	2,36	39,55	10,21	14
ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД:		665	22,10	21,92	72,07	589,94	43,724	
ПОЛДНИК	Каша вязкая пшенная	120	3,32	3,10	19,06	117,07	0	168.1
ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	60	6,26	3,25	1,98	62,4	2,544	247
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		375	10,88	6,52	37,60	252,18	5,136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	56,80	50,78	175,62	1402,9	52,007	

Утверждено: Заведующий *И. И. Кулишова*
04.05.2021



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	6,01	5,42	32,26	199,35	0,558	134
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	33	3,71	4,34	10,85	97,95	0,056	3.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		393	12,74	12,44	57,87	393,29	1,154	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368.1
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	3,04	6,02	12,40	115,6	16,42	14/2
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,65	3,47	17,70	113,02	20,628	321
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	4,09	4,70	5,17	79,5	0,228	287
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,40	0,10	1,30	7	0	70
ОБЕД	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	399.7
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД:		665	14,58	15,27	86,96	544,79	40,876	
полдник	Драчена	63	6,31	8,66	3,74	118,59	0,208	228
полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		263	8,00	8,88	22,72	203,05	2,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1441	35,80	37,07	179,31	1193,93	56,83	

Утверждено: *Заведующий Л.А. Курилов*



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	180	5,31	4,55	17,53	132,93	0,756	93
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		395	10,58	10,09	51,39	340,49	1,727	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	130	0,65	0,00	16,51	68,61	5,2	399.5
ОБЕД	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,9	43
ОБЕД	Каша вязкая пшеничная	120	3,11	2,41	21,86	121,72	0	168.7a
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	4,75	5,82	5,67	94,55	0,69	286
ОБЕД	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12	0	71
ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД:		665	25,21	9,60	80,11	523,37	10,082	
полдник	Булочка "Веснушка"	70	5,66	3,53	41,22	221,33	0,301	473
полдник	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	7,21	6,64	54,56	308,44	7,543	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	43,65	26,33	202,57	1240,91	24,552	

Утверждено: *Заведующий* *И.И. Куликов*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом	80	9,28	7,44	14,84	162,31	0,296	235
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		310	15,58	17,48	51,66	425,9	1,036	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Вафли	20	0,58	0,67	15,50	70,83	0	152
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	4,44	15,56	121,38	9,3	81
ОБЕД	Рагу из овощей	120	2,06	8,60	12,05	135,01	17,976	137
ОБЕД	Биточки рубленые из птицы паровые	60	11,82	2,73	6,40	97,68	0,096	306
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,40	0,10	1,30	7	0	70
ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД:		667	23,11	16,55	80,86	567,13	29,028	
полдник	Блинчики	80	3,94	4,72	22,72	149,34	0	447
полдник	Повидло	7	0,14	0,23	0,49	4,62	0	456
полдник	Яйца вареные	25	6,35	5,75	0,35	78,75	0	213
полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		292	10,54	10,72	32,88	270,17	2,592	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	54,37	49,49	188,46	1419,03	34,711	

Утверждено: Заведующий *В. В. Куришова*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	180	7,87	8,24	28,58	220,12	0,936	185.3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393.1
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		395	9,58	10,76	56,28	360,04	3,833	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	120	0,60	0,12	12,12	55,2	2,4	399.4
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	4,16	7,52	74,46	25	67
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	479
ОБЕД	Картофель в молоке	120	2,81	2,99	19,39	101,28	12,924	319.1
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	4,75	5,82	5,67	94,55	0,69	286
ОБЕД	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12	0	71
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД:		675	14,17	15,21	80,87	506,87	39,014	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	65	7,94	12,04	1,19	145,48	0,156	216
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4,03	1,43	26,92	138,35	0,217	445.2
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		315	17,19	17,97	35,67	381,03	0,913	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	41,54	44,06	184,94	1303,14	46,16	

Утверждено: *Заведующий* *И.И. Куликова*



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	80	10,44	9,91	13,89	186,75	2,128	16/5
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		290	15,95	18,61	40,33	393,85	2,794	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85	2,055	400
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	702
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	11,24	12,34	13,92	212,24	13,78	76
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127,02	0	205
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	4,09	4,70	5,17	79,5	0,228	287
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,40	0,10	1,30	7	0	70
ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05	20,41	82,98	3,492	375
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД:		665	24,22	20,52	83,10	615,42	17,5	
ПОЛДНИК	Каша вязкая пшенная	120	3,32	3,10	19,06	117,07	0	168.1
ПОЛДНИК	Рыба, тушенная с овощами	60	6,26	3,25	1,98	62,4	2,544	247
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380	11,27	6,57	40,02	263,93	5,136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	56,16	49,79	186,97	1423,4	27,485	

Утверждено: *Заведующий Л. С. Кушнова*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,31	4,55	17,53	132,93	0,756	93
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	18,38	102,46	0,305	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		395	9,93	9,73	50,67	331,38	1,601	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,2	12	368г
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	108	8,96	83
ОБЕД	Рагу из овощей	120	2,06	8,60	12,05	135,01	17,976	137
ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	65	11,01	3,95	2,11	87,87	0,566	249
ОБЕД	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12	0	71
ОБЕД	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,99	3,6	399.7
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ИТОГО ЗА ОБЕД:		670	23,32	17,77	78,81	572,55	31,102	
полдник	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	120	6,56	3,47	29,81	176,7	0,876	166
полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
полдник	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		315	7,86	3,64	46,37	249,41	3,468	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,91	31,74	201,05	1268,54	48,171	

Утверждаю: Заведующий детским садом



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	180	7,33	6,84	30,96	215,86	0,936	185.46
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	0,666	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	33	3,71	4,34	10,85	97,95	0,056	3.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		393	14,71	14,22	57,29	418,91	1,658	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок абрикосовый	130	0,65	0,00	16,51	68,61	5,2	399.5
ОБЕД	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,9	43
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,65	3,47	17,70	113,02	20,628	321
ОБЕД	Биточки рубленые из птицы паровые	60	11,82	2,73	6,40	97,68	0,096	306
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,69	2,68	4,13	44,08	11,535	53
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,21	90	398
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД:		665	32,37	10,35	75,58	540,11	128,159	
полдник	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,60	3,12	41,8	5,5	10
полдник	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0	213
полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	9,53	8,57	22,45	205,01	8,092	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1488	57,26	33,14	171,83	1232,64	143,109	

Утверждено: Заведующий Е.А. Кукушова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с изюмом	80	9,28	7,44	14,84	162,31	0,296	235
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	490
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,68	14,76	95,99	0,54	395
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		310	15,58	17,48	51,66	425,9	1,036	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Персик	130	1,17	0,13	12,35	55,9	13	3686
ОБЕД	Щи зеленые	200	2,90	5,58	8,08	95,08	35,42	68
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	479
ОБЕД	Плов из птицы	190	26,85	6,76	33,99	304,87	4,256	304
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	1,60	2,36	39,55	10,21	14
ОБЕД	Кисель из яблок сушеных	180	0,22	0,02	31,73	127,98	0,126	379
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	8,69	42,3	0	701.1
ИТОГО ЗА ОБЕД:		685	34,65	16,08	97,57	690,36	50,052	
полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,28	43,3	6	22
полдник	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,592	393
полдник	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
полдник	Вафли	25	0,73	0,83	19,38	88,54	0	152.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		270	2,71	3,61	40,22	204,55	8,592	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	54,11	37,30	201,80	1376,71	72,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14838	490,69	406,63	1880,67	13238,91	531,422	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1483,8	49,07	40,66	188,07	1323,891	53,1422	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,83	27,64	56,82	13238,91	16,06	