

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детского сада №132
Ю.Л. Козлова
Приказ № 86-29 от 01.09.2021 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник		Неделя : первая		Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 132						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,3	317	4.1	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	5,70	к/к	1.26	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,49	1,75	19,32	103,25	0,30	252	11.13	
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63		209	5.1	
	<i>Итого:</i>			14,08	15,08	58,79	427,8			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2	
Обед	Салат из свеклы с луком	50	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33	1.2	
	Шци с мясом и сметаной	200	5,39	7,13	10,35	128,09	14,59	56	2.4	
	Плов с мясом	150	10,41	11,82	27,54	258,36	1,60	304	7.9	
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	19,105	76,5	0	233	11.10	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1	
	<i>Итого:</i>			19,07	21,88	81,585	602,51			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,2	0,54	251	6.4	
	Печенье	16	1,2	1,57	11,9	66,72	-	к/к	9.1	
	<i>Итого:</i>		6,22	6,07	19,5	163,92				
Ужин	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,41		233	6.7	
	Салат из яблок и изюма	50	0,55	0,6	3,5	38	13,9	26	1.23	
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	10.1	
	<i>Итого:</i>			31,19	20,14	67,63	594,22			
Итого за I день:			71,36	63,37	242,705	1857,45				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник		Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 132</u>						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,3	317	4.1
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	5,70	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,49	1,75	19,32	103,25	0,30	252	11.13
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63		209	5.1
	<i>Итого:</i>			14,08	15,08	58,79	427,8		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком	50	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33	1.2
	Щи с мясом и сметаной	200	5,39	7,13	10,35	128,09	14,59	56	2.4
	Плов с мясом	150	10,41	11,82	27,54	258,36	1,60	304	7.9
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	19,105	76,5	0	233	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>			19,07	21,88	81,585	602,51		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,2	0,54	251	6.4
	Печенье	16	1,2	1,57	11,9	66,72	-	к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		6,22	6,07	19,5	163,92			
Ужин	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,41		233	6.7
	Салат из яблок и изюма	50	0,55	0,6	3,5	38	13,9	26	1.23
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>			31,19	20,14	67,63	594,22		

Итого за I день:		71,36	63,37	242,705	1857,45			
-------------------------	--	--------------	--------------	----------------	----------------	--	--	--

II день: вторник	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад №132</u>							
---------------------	-----------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,69	8,61	25,79	208,52	0,40	168	4.7
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	<i>Итого:</i>		15,55	19,15	59,81	476,78			
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	368	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка	40	1,21	1,08	2,54	24,59	2,4	10	1.13
	Суп вермишелевый с курицей	200	8,26	2,71	16,35	101,19	34,50	86	2.17/1
	Суфле куриное	70	15,65	18,27	4,54	245,11	0,39	310	7.7
	Капуста тушеная	150	3,30	3,83	10,73	92,53	71,80	200	3.4
	Компот из яблок	200	0,14	0,14	11,41	48,37	3,08	372	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого :</i>		31,06	26,53	66,82	613,79			
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,5	7,6	97,2	0,54	251	6.4
	сушка	15	1,62	0,25	10,02	48,9	-	б/н	9.2
	<i>Итого:</i>		6,64	4,75	17,62	146,1			
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21	1.16
	Котлета рыбная	70	13,43	4,9	10,17	138,62	1,8	255	8.1
	Пюре картофельное	120	3,12	5,16	18,50	133,36	30,20	30	3.1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
Итого:			22,45	15,28	66,6	494,98			
Итого за II день			76,1	66,01	221,15	1777,65			

III день: среда	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 132
--------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,63	13,15	6,87	188,79	0,38	215	5.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	3,20	12,68	91,92	0,90	253	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,23	139,05		2	10.2
	Итого		16,65	20,94	40,78	419,76			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33	1.21
	Суп крестьянский со сметаной	200	5,23	6,14	10,74	119,61	12,7	б/н	2.14
	Гуляш из отварного мяса	80	12,57	12,3	3,90	176,66	3,15	252	7.2
	Греча отварная	120	4,96	6,07	23,87	169,85	-	313	4.3
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого:		26,2	28,05	80,8	684,61			
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	175	8,8	5,6	6,1	119	0,54	251	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Итого:		11,48	5,88	26,22	215,0			
Ужин	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,70	213,0	0,12	454	10.13
	Рагу из овощей	150	3,18	3,85	17,50	118,63	0,05	4	3.6
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	392	11.4
	Итого:		11,87	14,55	59,51	420,63			
Итого за III день:			67,0	69,62	222,51	1809,00			

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 132</u>
---------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,35	8,99	21,41	193,16	1,6	88	4.9
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248 ¹	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	<i>Итого:</i>		15,21	19,53	55,43	461,42			
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	385	1.17
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,82	2,05	2,43	31,98	21,3	20	1.60
	Борщ с мясом и сметаной с м.д.ж не менее 15%	200	6,1	6,42	12,57	133,24	31,2	57	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291	7.16
	Соус сметанный	40	0,57	1,63	2,34	29,64	0,015	354	12.2
	Компот из груш	200	0,14	0,14	11,41	48,37	3,08	376	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		22,26	20,24	75,7	582,23			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251 ¹	6.4
	печенье	16	1,2	1,57	11,9	66,72	-	к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		6,22	6,07	19,5	163,92			
Ужин:	Салат из моркови	50	0,62	1,05	5,31	33,77	1,50	25 ³	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	150	20,1	13,49	19,98	292,29	0,80	117	6.8
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,10	354	12.4
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		27,31	18,19	62,14	546,37			
Итого за IV день:			71,4	64,43	222,57	1800,94			

V день: Пятница	Неделя: первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 132
--------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,89	9,31	24,04	208,52	3,20	93	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,2	12,68	91,92	0,9	395	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,23	139,05		2	10.2
	<i>Итого</i>		12,91	17,1	57,95	439,49			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,39	4	3,23	50,81	3	42	1.24
	Суп харчо	200	5,84	5,54	17,48	143,56	3,3	101	2.2
	Котлета говяжья	70	14,54	15,09	5,7	216,6	0,9	161	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	130	3,7	4,68	21,9	145,23		84	3.10
	Компот из яблок	200	0,14	0,14	11,41	48,37	3,08	372	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		27,11	25,95	80,97	706,57			
	Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		7,7	4,78	27,72	193,2			
Ужин:	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253	0,09	458	10.7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,0	0,03	392	11.4
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368	11.1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		209	5.1
	<i>Итого :</i>		10,65	8,32	73,0	405,0			
Итого за V день:			59,17	56,35	254,84	1813,26			

VI день: понедельник	Неделя : вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 132
-------------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны с тертым сыром	150	8,89	8,11	31,79	236,75	0,34	207	4.16
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	392	11.4
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,23	139,05		2	10.2
	Итого:		14,68	15,04	67,33	464,8			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,79	2,05	4,52	39,57	2,9	33	1.2
	Суп уха со сметаной	200	9,08	3,75	16,5	136,34	8,00	41	2.8
	Тефтели мясные с рисом	70	12,77	13,29	7,92	202,25	3,30	174	7.4
	Капуста тушеная	150	3,30	3,83	10,73	92,53	71,80	200	3.4
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого:		28,67	23,42	77,87	642,23			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	печенье	16	1,20	1,57	11,90	66,72	-	б/н	9.1
	Итого:		6,22	6,07	19,5	163,92			
Ужин	Салат из моркови с изюмом	40	0,55	2,6	3,5	38	13,9	25	1.19
	Пудинг творожный	150	20,34	13,88	15,19	271	0,6	128	6.6
	Соус сметанный сладкий	30	0,56	2,03	4,46	38,6	0,8	354	12.3
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Итого:		27,27	22,14	56,06	538,41			

Итого за VI день:		77,64	66,87	235,96	1878,36			
--------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--

VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 132							
------------------------------	------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,89	9,31	24,04	208,52	2,40	168	4.13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	3,20	12,68	91,92	0,90	253	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	Итого:		15,51	19,7	57,95	473,89			
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	368	11.1
Обед	Салат из моркови	50	0,62	1,05	5,31	33,77	1,50	41	1.5
	Суп картофельный с клецками	200	7,29	6,88	22,89	137,15	4,28	37	2.3
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179	7.8
	Рис с овощами	160	4,43	8,96	39,55	257,31	7,34	191	4.4
	Кисель из концентрата	180	0	0	19,105	76,5	0	233	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого:		22,26	26,72	110,685	712,73			
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	Вафли	30	1,2	9,3	18,9	165	-	к/к	9.3
	Итого:		6,22	13,8	26,5	262,2			
Ужин :	Салат из белокочанной капусты	50	0,82	2,05	2,43	31,98	21,3	20	1.6
	Рыба, запеченная в омлете	80	14,41	3,66	3,45	104,32	1,80	249	8.2
	Пюре картофельное	120	3,12	5,16	18,50	133,36	30,20	30	3.1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	31,92	0,06	392	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Итого:		21,03	11,15	52,48	397,58	\		
Итого за VII день:			65,42	71,67	257,915	1892,4			

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>							
---------------------	-----------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,63	13,15	6,87	188,79	0,38	215	5.2
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	Итого:		19,49	23,69	40,89	457,05			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,82	2,05	2,43	31,98	21,3	20	1.6
	Суп молочный с овощами	200	5,65	5,43	16,43	137	9,6	97	2.15
	Печень тушеная в сметане	80	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82	7.19
	Макароны отварные с маслом	105	3,87	2,63	24,71	138,13	0,3	317	4.1
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
		Итого:		25,35	17,68	90,34	623,59		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	175	8,8	5,6	6,1	119		251	6.4
	Сушка	15	1,62	0,25	10,02	48,9	-	к/к	9.5
		Итого:		6,84	6,01	17,22	155,1		
Ужин	Винегрет	200	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4	45	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	50	7,2	5,43	0,74	80,61	-	24	1.15
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	31,92	0,06	392	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
		Итого:		12,64	18,07	45,64	398,13		
Итого за VIII день:			65,12	65,65	209,29	1702,87			

IX день: Четверг	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>							
---------------------	----------------	---	--	--	--	--	--	--	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95	98	4,9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	3,20	12,68	91,92	0,90	253	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	Итого:		15,06	17,92	59,29	458,37			
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368	11.1
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	2,05	4,22	38,14	2,90	33	1.21
	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200	6,61	7,63	11,88	142,94	24,8	77	2.16
	Капуста тушеная с мясом	180	14,87	13,25	10,64	223,58	0,9	78	7.21
	Кисель из концентрата	180	0	0	19,105	76,5	0	233	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого:		24,7	23,43	67,095	583,16			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	печенье	16	1,2	1,57	11,9	66,72	-	1	10.1
			6,22	6,07	19,5	163,72			
Ужин	Салат из моркови	50	0,62	1,05	5,31	33,77	1,50	41	1.5
	Вареники ленивые	150	21,23	12,03	25,71	300,13	0,49	230	6.9
	Соус сметанный сладкий	30	0,56	2,03	4,46	38,6	0,8	354	12.3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Итого:		27,76	17,73	69,91	557,5			
Итого IX за день:			74,14	65,55	225,595	1806,75			

Х день: Пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>
--------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,59	8,91	27,86	219,17	1,60	168	4.7
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	<i>Итого:</i>		15,45	19,45	61,88	487,43			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел. горошком	50	0,88	2,06	4,11	38,38	2,90	53	1.1
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	5,84	4,56	13,59	118,8	9,856	39	2.1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	13,19	5,43	5,08	122,18	3,3	139	8.5
	Пюре картофельное	120	3,12	5,16	18,50	133,36	30,20	30	3.1
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		25,76	17,71	79,48	584,26			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458	10.7
	<i>Итого:</i>		8,84	7,05	45,4	287,2			
Ужин	Салат из кукурузы	40	0,8	2	4,3	28,49	-	11	1.14
	Омлет с морковью	105	7,02	14,52	3,48	172,3	1,2	115	5.6
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		13,17	19,14	42,21	385,79			
Итого за X день:			64,02	63,55	244,17	1813,68			

XI день: Понедельник	Неделя: третья	3-7 лет	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>
-------------------------	----------------	---------	---

0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,35	8,99	21,41	193,16	1,6	88	4.9
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,49	1,75	19,32	103,25	0,30	252	11.13
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,23	139,05		3	10.3
	<i>Итого:</i>		11,96	15,33	61,96	435,46			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком	50	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33	1.2
	Щи «Уральские» со сметаной	200	5,77	8,28	7,2	126,1	11,85	56	2.22
	Тефтели мясные с рисом	70	12,77	13,29	7,92	202,25	3,30	174	7.4
	Греча отварная	120	4,96	6,07	23,87	169,85	0,38	186	4.3
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		27,0	30,57	61,96	777,15			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	печенье	16	1,2	1,57	11,9	66,72	-	4	10.1
	<i>Итого:</i>		6,22	6,07	19,5	163,92			
Ужин	Салат из моркови и яблок	40	0,41	1,08	4,11	28,42	1,5	38	1.10
	Сырники запеченные	150	21,21	12,85	25,68	307,27	0,80	233	6.7
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	31,92	0,06	392	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		24,3	14,21	57,89	463,61			
Итого за XI день:			70,28	66,38	216,24	1909,14			

ХII день: Вторник	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 132
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,69	8,61	25,79	208,52	0,40	168	4.7
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	<i>Итого:</i>		15,55	19,15	59,81	560,26			
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	368	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка	40	1,21	1,08	2,54	24,59	2,4	10	1.13
	Суп вермишелевый с мясом (курицей)	200	5,69	5,26	16,25	135,27	34,50	86	2.17
	Пюре картофельное	120	3,12	5,16	18,50	133,36	30,20	30	3.1
	Печень по-строгановски	80	13,76	3,82	4,24	125,2	0,41	82	7.19/1
	Компот из яблок	200	0,14	0,14	11,41	48,37	3,08	372	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		26,42	15,96	74,19	568,79			
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		7,7	4,78	27,72	193,2			
Ужин	Рагу из овощей	200	3,58	3,89	19,65	129,45	0,05	4	3.6
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	417	10.6
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	<i>Итого:</i>		11,55	10,98	63,46	401,75			
Итого за ХII день			61,62	51,17	235,48	1770,0			

ХIII день: Среда	Неделя : третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>
---------------------	-----------------	---

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,63	13,15	6,87	188,79	0,38	215	5.2
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	5,70	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	3,20	12,68	91,92	0,90	253	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,23	139,05		2	10.2
	<i>Итого</i>			17,6	25,39	44,63	479,26		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Огурец соленый	50	0,38	0,07	1,61	8,05	10	к/к	1.25
	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,44	6,12	12,47	127,08	16,7	34	2.7
	Жаркое по-домашнему	200	15,84	16,53	8,44	247,54	34,4	153	7.13
	Компот из груш	200	0,14	0,14	11,41	48,37	3,08	372	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>			24,3	23,36	55,18	533,04		
Полдник	Йогурт 3,2% натуральный	175	8,8	5,6	6,1	119		251	6.4
	Печенье	16	1,2	1,57	11,9	66,72	-	б/н	9.1
	<i>Итого:</i>		10,0	7,17	18	185,72			
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,82	2,05	2,43	31,98	21,3	20	1.6
	Котлета рыбная	70	13,43	4,9	10,17	138,62	0,24	255	8.1
	Соус томатный	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,39	228	12.1
	Рис отварной	105	2,48	3,25	25,95	142,99	1,6	315	4.2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>			22,56	14,19	75,14	520,29		
Итого за ХIII день:				75,26	70,31	208,15	1787,31		

0

XIV день: Четверг	Неделя третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>							
----------------------	---------------	---	--	--	--	--	--	--	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92	171	4.19
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	Итого:		15,27	18,27	63,73	480,26			
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46	10,0	368	11.1
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,82	2,05	2,43	31,98	21,3	20	1.6
	Суп гороховый с мясом, гречками	200/10	9,28	5,75	19,65	167,68	7,50	36	2.5
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	320	7.22
	Картофельное пюре	120	3,12	5,16	18,50	133,36	30,20	30	3.1
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого :		26,1	26,49	80,92	670,56			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	сушка	15	1,62	0,25	10,02	48,9	-	1	10.1
	Итого:		6,64	4,75	17,62	146,1			
Ужин:	Салат из моркови	50	0,62	1,05	5,31	33,77	1,50	41	1.5
	Пудинг из творога с яблоками	175	20,45	12,56	18,3	272,82	0,60	240	6.10
	Соус сметанный сладкий	30	0,56	2,03	4,46	38,6	0,80	354	8.2
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	31,92	0,06	261	11.6а
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Итого:		24,31	15,92	56,17	473,11			
Итого за XIV день:			72,72	65,83	228,24	1816,03			

0

XV день: Пятница	Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>							
---------------------	----------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,39	8,04	26,82	206,27	3,2	173	4,6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	3,20	12,68	91,92	0,90	395	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,23	139,05		2	10.2
	<i>Итого</i>		12,41	15,83	60,73	437,24			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	к/к	11.2
Обед	Салат из свеклы	50	0,72	2,05	4,22	38,14	2,9	33	1.21
	Рассольник с мясом, сметаной	200	13,53	13,28	12,93	225,72	11,80	33	2.10
	Биточки рыбные	70	13,43	4,9	10,17	138,62	1,8	255	8.1
	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,1	5,29	13,29	141,46	7,25	84	3.8
	Компот из груш	200	0,14	0,14	11,41	48,37	3,08	372	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
		<i>Итого:</i>		33,42	26,16	73,27	694,31		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	Лепешка сметанная	80	6,2	8,13	40,26	261,3	-	211	10.16
		<i>Итого :</i>		11,22	12,63	47,86	358,5		
Ужин:	Салат из кукурузы	40	0,8	2	4,3	28,49		11	1.14
	Картофельное пюре	120	3,12	5,16	18,50	133,36	30,20	30	3.1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	31,92	0,06	248	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
		<i>Итого:</i>		6,6	7,44	50,9	289,77		
Итого за XV день:			64,45	62,26	247,96	1848,82			

XVI день: Понедельник	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>
--------------------------	-------------------	---

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,30	317	4.1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,49	1,75	19,32	103,25	0,30	252	11.13
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,29	139,05		2	10.2
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63		209	5.1
	Итого:			16,25	15,22	76,23	507,35		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,88	2,06	4,11	38,38	2,09	53	1.1
	Суп с рыбными фрикадельками	200	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31	45	2.19
	Голубцы ленивые	150	12,75	35,17	12,59	219	20,03	151	7.12
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого:			23,4	40,97	70,18	543,49		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	Печенье	16	1,20	1,57	11,90	66,72	-	б/н	9.1
	Итого:		6,24	8,77	19,46	187,32			
Ужин	Салат из яблок с изюмом	50	0,55	0,6	3,5	38	13,9	26	1.23
	Запеканка творожно-морковная	150	19,92	11,80	16,78	257,36	3,40	240	6.11
	Соус сметанный сладкий	30	0,56	2,03	4,46	38,6	0,80	354	12.3
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Итого:			26,85	18,06	57,65	524,77		
Итого за XVI день:			73,54	83,22	238,72	1831,93			

0

ХVII день: Вторник	Неделя : четвертая		Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 132</u>						
-----------------------	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,89	9,31	24,04	208,52	3,20	93	4.8
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	<i>Итого:</i>		15,75	19,85	58,06	475,78			
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	368	11.1
Обед	Салат из моркови	50	1,88	3,8	2,85	53,12	3,28	35	1.3
	Бульон с яйцом, гренками	200/10	6,39	6,01	1,35	85,08	0,47	35	2.20
	Суфле куриное с рисом	70	11,8	11,6	3,2	164	-	311	7.6
	Капуста тушеная	150	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	3.4
	Кисель из концентрата	180	0	0	19,105	76,5	0	233	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		26,17	27,39	58,575	603,5			
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	сушка	15	1,62	0,25	10,02	48,9	-	б/н	10.1/1
	<i>Итого:</i>		6,64	4,75	17,62	146,1			
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20	1.6
	Картофельное пюре	120	3,12	5,16	18,50	133,36	30,20	30	3.1
	Рыба тушеная с овощами	70	11,2	10,1	28,5	237	1,34	151	8.11
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	-	1	10.1
	Итого:		19,84	21,45	81,81	583,8			
Итого ХVII за день:			68,8	73,74	226,365	1855,18			

XVIII день: Среда	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>							
----------------------	-------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,63	13,15	6,87	188,79	0,18	215	5.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	3,20	12,68	91,92	0,90	253	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,23	139,05		2	10.2
	<i>Итого:</i>		16,65	20,94	40,78	419,76			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21	1.16
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	200	5,41	7,14	9,95	126,27	4,10	40	2.21
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179	7.8
	Рис с овощами	160	3,86	7	25,6	212	5,95	315	4.4
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	<i>Итого:</i>		19,97	26,57	79,83	653,81			
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	175	8,8	5,6	6,1	119		251	6.4
	Печенье	16	1,2	1,57	11,9	66,72		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		10,0	7,17	18,0	185,72			
Ужин	Салат из картофеля и зеленым горошком, яйцом «Зимний»	200	6,47	9,05	21,99	196,62	11,10	25	1.17
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	<i>Итого:</i>		11,82	11,67	56,42	381,62			
Итого за XVIII день:			59,24	67,09	210,23	1709,91			

XIX день: Четверг	Неделя : четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>							
----------------------	--------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	33,38	193		98	4.9
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,79	94,81	0,90	248	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,72	7,19	21,23	173,45		3	10.3
	Итого:		15,3	18,07	67,4	461,26			
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368	11.1
Обед	Свекла ломтиком	48	0,72	0,05	4,22	20,16		41	1.5
	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43	2.13
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,2	0,41	82	7.19/1
	Картофельное пюре	120	3,12	5,16	18,50	133,36	30,20	30	3.1
	Кисель из концентрата	180	0	0	19,105	76,5	0	233	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого:		24,02	16,978	90,33	611,44			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	пряник	40	2,4	5,8	21,3	146,4	-	1	10.1
	Итого:		7,42	10,3	28,9	243,6			
Ужин :	Салат из моркови и яблок	60	0,6	1,12	5,72	36,38	1,50	38	1.10
	Крупеник с творогом	200	19,95	12,41	14,02	251,55	3,18	377	6.13
	Сметанный соус сладкий	30	0,42	1,52	3,36	30,11	0,8	354	12.3
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,98	31,92	0,06	392	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Итого:		23,71	16,47	55,2	457,04			
Итого за XIX день:			70,85	62,218	251,63	1817,34			

XX день: Пятница	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 132</u>
---------------------	-------------------	---

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,39	8,04	26,82	206,27	3,20	173	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	3,20	12,68	91,92	0,90	253	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,12	4,59	21,23	139,05		2	10.2
	Итого:		12,41	15,83	60,73	437,24			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,8	0,2	15,2	69,0	3,3	399	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33	1.1
	Суп «Полевой»	200	8,54	9	21,8	202	8,2	79	2.10
	Рыбные «Ёжики» в томатном соусе	100/30	11,9	5,35	10,25	135,44	-	23	8.8
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,00	16,95	69,54	0,85	376	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1	10.1
	Итого:		24,02	18,5	75,44	565,32			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,02	4,50	7,60	97,20	0,54	251	6.4
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	6,54	8,13	45,52	280,9	0,09	461	10.15
	Итого:		11,56	12,63	53,12	378,1			
Ужин	Рагу из овощей	200	3,58	3,89	19,65	129,45	0,05	621	7.17
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	261	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1	10.1
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		209	5.1
	Итого:		14,03	11,11	54,38	377,45			
Итого за XX день:			62,82	58,27	258,87	1827,11			