

1-день

Утверждаю: заведующий
МКДОУ «Михайловский детский сад»

Микерина Л.А.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай	150\200	0,1	0	0	1,1	8
	Батон	60\80	7,52	1,36	40	207,2	2
	макароны с м с	100\130	3,6	0,38	25,02	115,5	30
	Сахар	2	0	0	1,44	7,98	
	Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	
Итого за завтрак			14	13,81	67,33	349,70	
Итого за второй завтрак	Сок	100\100	0,5	0,4	9,7	42	
Обед	Суп гороховый со сметаной	150\200	11,66	4,27	21,73	190,32	27 ь
	плов	180	8,98	14	48,18	297,59	70
	компот из сухофруктов	150\180	0,63		13,49	124,95	18
	Хлеб ржаной	40\50	3,8	0,4	17,80	75,6	4
Итого за обед			8,99	29,53	26,18	412,84	
Полдник							
	Печенье	50	5,25	2,6	38	243,5	
	Чай	150\200		0	0		36
	Сахар	8	0		8	32	
Итого за полдник			5,25	2,6	46	275,5	
Ужин							
	Картофельное пюре	150	3,23		18,75	85,5	48
	салат из помидор и огурцов	40/40	2,21	0,17	6,29	34,50	
	Чай	1	0,1	0	0	1,1	8
	Сахар	8	0	0	8,98	35,93	
Итого за ужин			5,53	5,84	79,13	176,64	
Итого день			52,60	52,93	263,51	1817,86	

Утверждаю заведующий
МКДОУ «Михайловский детский сад»
Микерина Л.А.



4- деньПриём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоч пшенная каша	8,22	8,22	9,56	44,32	234	98
	Булка с маслом	80	2,70	8,09	16,77	144,40	2
	Чай с сахаром	200	0	0	0,13	54,60	8
	сыр	10	2,41	1,96	0,03	36,3	
Итого за завтрак			7,89	17,41	78,44	358,23	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,1	0,05	9,6	164,5	
Итого за второй завтрак			0,1	0,05	9,6	164,5	
Обед	Суп вермишелевый с сметаной	200	4,71	4,4	21,73	190,35	24
	Рыба тушеная	70	16,34	3,52	0	103,18	
	картофельное пюре	130	3,71	3,2	22,54	115,15	48
	компот из сухофруктов	200	0,12	0	14,55	62,76	18
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
	салат из помидор огурцов	50					
Итого за обед			37,02	30,05	77,02	496,74	
Полдник							
	Блинчики с м с	100	2,07	5,24	5,24	80,22	
	Чай	200	0	0	7,18	39,9	
Итого за полдник			2,97	9,58	26,38	180,99	
Ужин	Овощное рагу	160	2,30	5,64	8,31	198,46	56
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	8
итого за ужин			4,82	7,19	17,37	435	
Итого за день			54,78,	58,10	258,30	1810	


 Утверждаю, заведующий
 МКДОУ «Михайловский детский сад»
 Микерина Л.А.

5-деньПриём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоч манная каша с м с	200	7,69	9,37	27,24	222,46	55
	Булка с маслом	80	2,70	8,09	16,77	144,40	2
	Чай с сахаром	200	0	0	0,13	54,6	8
Итого за завтрак			10,09	17,91	41,59	386,82	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	3	12	
Итого за второй завтрак			0	0	3	12	
Обед	Суп рассольник	200	4,16	2,95	21,78	118,34	5
	Пельмени	180	22,39	8,9	33,09	303,35	28
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	14,56	62,76	18
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
Итого за обед			26,09	11,81	85,39	848,33	
Полдник							
	печенье	50	3,75	4,9	37,55	208,5	
	напиток	200			20	80	
Итого за полдник			3,75	4,9	57,55	288,5	
Ужин							
Макароны с сыром	Макароны	0,100	1,75	4,65	27,62	150,25	30
	масло сливочное	0,3	0,03	2,17	0,042	19,86	
	сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	
	Чай с сахаром	200	0	0	0,1	40	8
Итого за ужин			4,19	1,9	46,2	224,49	
Итого день			46	58,1	262	1799	

Утверждаю: заведующий
МКДОУ «Михайловский детский сад»
Микерина Д.А.

6-деньПриём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоч гречневая каша с м с	200	6,35	6,27	19,82	274,26	104
	Булка с маслом	80	2,70	8,04	16,77	144,40	2
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	8
Итого за завтрак			12,85	13,88	68,08	418,76	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	3,	12	
Итого за второй завтрак					3	12	
Обед	Суп крестьянский	200	5,38	1,7	19,71	306,30	32
	Биточки с рисом	87\130	25,71	10,99	54,99	371,81	26
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	16,03	67,56	18
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
	Итого за обед			36,89	21,9	118,44	718,97
Полдник							
	Кефир	100	3	2,5	3,9	50	
	Пряник		0,70	0,83	19,33	87,33	
Итого за полдник			3,70	3,33	23,23	137,33	
Ужин	Тушеная картошка	150	1,92	0	6,56	335,20	85
	Салат из помидор огурцов	60	0,4	0	10,2	80	
	Чай				10	40	8
Итого за ужин			3,97	14,15	27,48	212,87	
Итого день			53,71,	60,7	256,30	1810,10	


 Утверждаю: заведующий
 МКДОУ «Михайловский детский сад»
 Микерина Л.А.

7-день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоч манная каша с м с	0,200	2,06	0,2	15,20	290,48	5
	Булка с маслом	80	2,7	8,04	16,77	144,40	2
	Кофе с молоком	200	3,09	7,80	10,33	120,3	38
	сыр	100	2,41	2,95	0,03	36,3	
Итого за завтрак			20,18,63	21,9	82,88	611,86	
Второй завтрак	Яблоко	120	0,32	0,32	7,84	164,50	
Итого за второй завтрак			0,32	0,32	7,84	35,32	
Обед	Борщ	200	4,55	4,39	21,74	240,3	25
	Тефтеля под соусом с макаронами	180	19,90	9,22	42,7	365,20	48
	Компот из сухо фруктов	200	0,35	0	16,33	67,56	18
		50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
Итого за обед			22,88	26,1	76,75	680,64	
Полдник							
	Йогурт	100	1,2	1,2	15,5	85	
	Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	
Итого за полдник							
Ужин							
	Формовые вареники	140	8,76	13,2	25,37	342,66	114
	Чай с сахаром	200			10	40	8
Итого за ужин			8,76	13,2	35,37	382,66,	
Итого день			52,47	58,9	258,3	1920,00	

8- деньПриём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	молоч вермишель с м с	150\200	8,29	6,95	30,96	215,36	2
	Булка с маслом	60\80	2,40	7,48	16,84	146,20	2
	Чай с сахаром		0	0	0,13	40	8
Итого за завтрак			10,69	14,43	47,93	416,16	
Второй завтрак	сок	100\100	0	0	3	12	
Итого за второй завтрак			0	0	3	12	
Обед	Суп (Бабушкин) с сметаной	160\200	24,29	1,45	21,43	386,20	42
	Ленивые голубцы	150\180	19,69	7,45	36,95	459	35
	Компот из сухофруктов	150\200	0	0	14,56	62,76	12
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
Итого за обед			19,69	21,92	58,6	418,70	
Полдник							
	гренки	50\50	4,3	0,43	53,20	280	
	Чай	200	4,	3	4	65	
Итого за полдник			8,3	3,43	37,20	345	
Ужин							
	каша рисовая с м с	130\150	5,32	2,64	49,10	70,20	47
	напиток	200	0	0	10	37,40	8
итого за ужин			13,10	7,01	147,93	553,81	
Итого			49,6	60,7	279	1788,76	



Утверждаю: заведующий
 МКДОУ «Михайловский детский сад»
 Микерина Л.А.

9-день- Четверг Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоч геркулесовая кашв с м с	200	8,69	10,52	43,61	266,81	96
	Булка с маслом	80	2,40	7,48	16,94	146,20	2
	Чай с сахаром	200	0	0	0,13	40	8
	сыр	10	2,41	1,96	0,03	36,3	
Итого за завтрак			17,32	17,5	75,51	549,06	
Второй завтрак					003	12	
Итого за второй завтрак	Фрукты	100	0	0	3	12	
Обед	лапша	200	4,70	4,43	21,89	134,80	30
	туш картошка с мясом	180	20,66	15,77	20,06	184,80	60
	Компот из сухофруктов	200	12	0	10	40	18
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
Итого за обед			21,91	18,26	72,53	527,81	
Полдник							
	Оладьи с м с	100	2,27	0,36	25	617,3	21
	Кофе	200	2,8	2,5	4,7	53	38
	итого						
Итого за полдник			5,7,	2,86	7,2	1322	
Ужин	Бигус с мясом	160	6,38	11,05	7,52	201,05	
	масло сливочное	2	0,02	1,45	0,028	13,24	2
	лук	3	0,04	0	0,31	1,45	8
Чай					10	40	
Итого за ужин			12,27	17,4	77,35	594,95	
Итого за день							
Итого день			53	61,8	258,2	1784,10	



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
Микерина Л.А.

Приём пищи 10- день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоч рисовая каша	160\200	7,37	6,57	34,09	221,14	1
	Булка с маслом	60\80	2,40	7,48	16,84	146,20	2
	Чай с сахаром	150\200	0	0	10	40	8
Итого за завтрак			9,79	14,05	60,93	401,44	34
Второй завтрак	Сок	100\100	0	0	3	12	
Итого за второй завтрак			0	0	3	12	
Обед	Рассольник с сметаной	160\200	2,60	3,12	21,382	121,80	5
	рыбная котлета с макаронами	70\130	20,48	5,49	30,24	268,35	72
	компот из сухофруктов	150\200	0,10		14,56	62,76	12
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
	Итого за обед			27,13	28,17	111,88	795,18
Полдник	кефир	100\100	2,8	2,5	11	330	
	пряник	50	0,3		2,55	99	
Итого за полдник			3,1	2,5	13,25	0,429	
Ужин	Азу с картоф пюре	31(120)	3,71	5,38	25,24	508	62
	масло сливочное	2	0,03	2,17	0,4	19,86	
	сол огурец	10			0,24	1,3	
	чай с сахаром	200					8
Итого за ужин			14,13	9,71	36,47	347,06	
Итого день			54,94	60,54	258,10	1810,20	