

1-день

Утверждаю: заведующий
МКДОУ «Михайловский детский сад»

Микерина Л.А. Михайловский

МКДОУ
«Михайловский
детский сад»
Энергетическая
ценность

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	38
	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			43,24	49,28	266,48	1786,10	

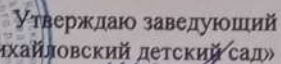


Приём2-день пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоч геркулесовая каша с м с	200	4,81	17,57	40,22	228,30	96
	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта с маслом	80	7,52	1,36	42	207,2	2
	чай с сахаром	200	0	0	40	40	8
Итого за завтрак			15,65	16,98	70,56	460,22	
Второй завтрак	банан	100	50	0	10,10	43,30	
Итого за второй завтрак			50	0	10,10	473,30	
Обед	борщ со сметаной	200	4,55	4,39	21,7	132,30	28
	Котлета под соусом с макаронами	80\100	26,50	9,58	42,66	312,50	37
	компот	200	0,12	0	16,03	44,8	18
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
Итого за обед			20,55	34,24	63,24	1241,77	
Полдник							
	зефир	30	0,8	0	7,45	99	
	чай	200	0	0	10	40	8
Итого за полдник			0,8		17,45	139	
Ужин	творожная запеканка	150	16,22	20,88	8,52	343,20	26
	кисель	200	0	0	21,16	359,72	7
Итого за ужин			22,64	15,6	42,82	502,39	
Итого день			52,20	50,68	263,10	1810,10	

Утверждаю
МКДОУ «Михайловское»
Микерина Л.А.
Детский сад № 10
Энергетическая ценность
Углеводы

Меня

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	молоч вермишель	200	8,32	8,39	31,69	244,00	43
	булка с маслом	80	3,40	4800	24,20	103,10	2
	чай с сахаром				10	40	8
Итого за завтрак			15,45	16,54	75,77	520,56	
Второй завтрак	сок	100	0,1	0,05	9,6	164,5	
Итого за второй завтрак			0,1	0,05	9,6	164,5	
Обед	Суп «Бабушкин»	200	1,47	4,54	21,43	45,1	40
	Гуляш с рисом	70\110	21,31	10,12	49,9	311,43	26
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	4,66	62,76	14
	Хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
			26,21	14,66	96,90	509,79	
Итого за обед			18,72	31,66	88,98	790,90	
Полдник							
	Булка домашняя	100	3,16	1,92	32,04	76,4	
	Кисель	200			18,04	73,6	7
	итого						
Итого за полдник			3,16	1,92	50,08	150	
Ужин	Тефтеля с гречкой	40\70	50\100	1,25	05	64,45	
	соус сметанный	40	0,97	1,58	2,19	26,95	23
	гречка	60	3,7	2,01	31,44	115,15	31
	чай с сахаром	200	0	0	4	4	8
Итого за ужин			11,15	11,61	38,153	324,01	
Итого день			49,10	61,77	263,63	1949,97	



Шен

итого за ужин

Итого за день



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

5-деньПриём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоч манная каша с м с	200	7,69	9,37	27,24	222,46	5
	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			10,5	17,91	41,59	362,88	
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	25
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	14,56	62,76	12
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
Итого за обед			26,09	32,22	85,39	848,33	
Полдник							
	яйцо	1	0,12	0,1	0,7	1,45	
	напиток	200					
Итого за полдник			0,12	0,1	0,2	41,45	
Ужин							
Макароны с сыром	Макароны	0,100	0,120, 63	4,65	27,62	150,25	26
	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			1,77	1,9	46,2	224,49	
Итого день			46	58,1	262	1799	

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

6-деньПриём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
	гуляш 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			44,38	21,9	118,44	633,26	
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	28
	Салат из помидор огурцов	60	0,4	0	10,2	80	
	Чай				10	40	8
Итого за ужин			3,97	8,73	27,48	212,87	
Итого день			54,	60,7	263,48	1810,10	



7-день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
Итого за завтрак			15,63	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
	хлеб	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	
		100	1,2	1,2	15,5	85	
Итого за полдник							
Ужин							
	Формовые вареники	150	16,24	17,2	8,98	492,30	114
	Чай с сахаром	200			10	40	8
Итого за ужин			8,76	13,2	25,37	342,66	
Итого день			52,47	58,9	258,3	1920,	



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

8- деньПриём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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			9,74	7,01	147,93	553,81	
Итого			49,6	60,7	279	1788,76	

Утверждаю: заведующий
МБДОУ «Михайловский детский сад»



9-день- Четверг Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
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	14
	хлеб	50	2,3	0,4	17,8	75,6	4
Итого за обед			21,59	18,28	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	гуляш с	30	70	24	0,4	1,056	
	гречкой	35	3,64	0,38	25	120,4	2
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	8
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	407,34	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
	Бифстрогонов с макаронами	60\120	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			15,14	22,28	86,03	649,58	
Полдник							
	кефир	100\100	2,8	2,5	11	330	
	зефир	50	0,3		2,55	99	
Итого за полдник			3,1	2,5	13,25	0,429	
Ужин							
	котлета рыбная	50	3,71	5,38	25,24	508	62
	масло сливочное	2	0,03	2,17	0,4	19,86	
	картоф пюре	150	0,06	0,03		0,78	
	чай с сахаром	200					8
Итого за ужин			14,13	9,86	36,47	347,06	
Итого день			52,3	58,7	258,10	1810,20	