



Утверждаю
заведующий МБДОУ детским садом №10

«Семицветик»

Свищенко Е.А.

1 августа 2019 года

Сезон лето-осень

День. 1-й

Неделя. первая

Возрастная категория. для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

затрак

	Каша пшеничная рассыпчатая	70/5	3,03	3,22	18,05	115,93	0	258
	Чай с лимоном	180	0,05	0,009	13,72	56,25	2,5	506
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	105
	итого		9,75	12,739	41,65	323,91	2,64	

2й Завтрак

	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	1,4	45	10	126
	итого		0,40	0,40	1,40	45,00	10,00	

Обед

	салат из свежей капусты с морковью	70	1,14	7,07	6,74	95,81	18,7	3
	Свекольник	200	1,74	3,52	9,67	92,62	6,99	145
	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	12,01	6,47	5,41	127,93	2,5	354
	Картофельное пюре	100	2,05	3,39	7,51	77,48	2,72	441
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	24,66	100,65	0,135	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	123
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	122
	итого		22,294	21,14	90,43	671,09	31,045	

ПОЛДНИК

	Пирожки, печенье из сдобного теста с фаршем	80	12,82	12,5	35	306,1	0,26	557
	Молоко кипяченое	180	5	5,7	9,07	108,1	0,45	529
	итого		17,82	18,2	44,07	414,2	0,71	
	итого за день		50,3	52,5	177,6	1454,2	44,4	

День. 2-й

Неделя: первая

Возрастная категория. для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин		Номер рецептуры
			Б	Ж	У		С		

Завтрак

	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,16	8,98	28,84	227,19	1,5	281
	Коф напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,51	0,036	17,82	81,56	0,9	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	25	1,58	4,23	10,03	85,45	0	107
	итого		11,25	13,246	56,69	394,2	2,4	

2й Завтрак

	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	76	4	532
	итого		1,00	0,00	20,20	76,00	4,00	

Обед

	Овощная нарезка	75	0,77	0,14	2,66	16,8	17,5	120
	Суп крестьянский с крупой	200	1,62	4,2	9,09	85,27	8,88	169
	Жаркое по-домашнему	180	18,24	18,71	14,08	297,7	6,4	379
	Кисель из яблок	180	0,18	0,18	14,4	58,2	5,86	212
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	122
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	123
	итого		25,66	23,92	76,67	634,57	38,64	

Полдник

	Плов вегетарианский с сухофр	90	2,58	2,2	32,87	161,74	0,29	286
	Кисломол продукт	180	5,04	4,5	7,38	151,2	1,26	530
	Кондит изделия	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0	603
	итого		10,28	8,82	74	477,64	1,55	
	Итого за день		48,19	45,99	227,56	1582,41	46,59	

День. 3-й

Неделя. первая

Возрастная категория. для детей от 1,5 до 3 лет

Завтрак

	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,71	4,72	15,52	128,82	0,82	180
	Какао с молоком (1-й вариант)	160	2,88	3,1	20,76	94,63	0,52	508
	Бутерброды с маслом (повидлом)	30	0,93	3,18	15,03	99,65	0,07	110
	итого		9,52	11	51,31	323,1	1,41	

2й Завтрак

	Фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,15	31	133,5	10	126
	итого		2,25	0,15	31,00	133,50	10,00	

Обед

	Овощная нарезка	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5	120
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,14	3,16	4,67	60,47	12,07	156
	Плов из отварной птицы	150	9,21	9,18	25,5	318,15	0,28	416
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,448	0	21,92	89,47	0,12	522
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,28	66	0	123
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	122
	итого		15,10	12,98	67,27	617,49	24,97	

Полдник

	Пудинг творожный запеченный	80	11,17	7,46	17,18	166,94	0,14	329
	Кисломолочный продукт	160	4,48	4	6,56	134,4	1,12	530
	итого		15,65	11,46	23,74	301,34	1,26	
	Итого за день		42,52	35,59	173,32	1375,43	37,64	

День. 4-й

Неделя. первая

Возрастная категория. для детей от 1,5 до 3 лет

Завтрак

	Суп молочный с крупой	180	4,33	4,65	14,87	120,75	0,82	179
	Коф напиток с молоком (1-й вариант)	160	2,23	0,032	15,84	72,44	0,8	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	19	1,19	3,35	7,53	65,74	0	107
	итого		7,75	8,032	38,24	258,93	1,62	

2йЗавтрак

	Сок фруктовый	150	1,4	0,2	26,4	120	4	532
	итого		1,4	0,2	26,4	120	4	

Обед

	Овощная нарезка	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5	120
	Суп-пюре из разных овощей	180/11	2,1	3,66	7 15	77,48	5,39	176
	Мясо, тушенное с капустой	130	12,39	23,24	7,67	289,56	17,27	376
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,448	0	21,92	89,47	0,12	522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,28	66	0	123
	итого		19,24	27,54	66,50	605,91	35,28	

Полдник

	Яйца вареные	40	5	4,6	0,28	62,8	0	310
	икра кабачковая (пром произв)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	160	0	0	12	48,09	0	505
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	122
	итого		6,5	6,13	21,97	169,54	2,88	
	Итого за день		34,89	41,90	153,11	1226,38	43,78	
	среднедневная сбалансированность							

День. 5-й

Неделя. первая

Возрастная категория. для детей от 1,5 до 3 лет

Завтрак

	каша манная молочная жидкая	180/4	5,59	6,37	27,8	193,48	1,24	277
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	19	1,19	3,35	7,53	65,74	0	107
	Чай с молоком	160	2,4	2,75	14,45	80,2	1,02	507
	итого		9,18	12,47	49,78	339,42	2,26	

2,4

	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
	итого		0,4	0,4	10,4	45	10	

Обед

	Суп картофель с рыбными фрикадел	180	8,93	3,13	12,38	126,96	11,32	164
	Овощная нарезка	50	0,4	0,05	1,25	7	12,5	120
	Тефтели из мяса с рисом ("ёжики")	65	5,84	9,07	6,94	132,78	0	400
	Рагу из овощей с кабачками	120	2,33	8,75	14,19	132,27	8,71	211
	Компот из апельсинов с яблоками	160	0,34	0,14	22,27	91 73	6,76	524
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,28	66	0	123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	122
	итого		21,59	21,68	84,89	628,14	39,29	

Полдник

	Лапшевник с творогом	80	10,78	11,46	31,22	281	0,24	339
	Кисломолочный продукт	160	4,48	4	6,56	134,4	1,12	530
	итого		15,26	15,5	37,8	415,4	1,36	
	Итого за день		46,43	50,01	182,85	1427,96	52,91	
	среднедневная сбалансированность							

День:6-й

Неделя. вторая

Возрастная категория. для детей от 1,5 до 3лет

Завтрак

	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4	7,01	8,91	18,38	152,3	1,39	282
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	122
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	0,07	
	чай с молоком	160	2,4	2,75	14,45	80,2	1,02	507
	итого		10,71	11,64	25,76	221,85	1,46	

2йЗавтрак

	Сок фруктовый	150	0,1	0,2	20,2	92	4	532
	итого		0,10	0,20	20,20	92,00	4,00	

Обед

	Уха рыбацкая	180	4,51	1,77	7,34	63,94	6,98	166
	гуляш из свинины	60	6,25	7 17	2,94	101,29	0,87	378
	Картофельное пюре	65	1,64	3,39	7,51	77,48	2,72	441
	Капуста тушеная	55	1,16	1,88	18,17	43,15	9,35	435
	компот из смеси сухофруктов	160	0,448	0	21,92	89,47	0,12	522
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,28	66	0	123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	122
	итого		17,758	14,75	85,74	512,73	20,04	

Полдник

	макаронные изделия отварные	55	2,02	2,28	12,41	80,81	0	432
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (1-й вариант)	160	2,06	2,4	23,5	124,52	0,25	512
	итого		4,08	4,68	35,91	205,33	0,25	
	Итого за день		32,65	31,27	167,61	1237,90	25,75	
	среднедневная сбалансированность							

День. 7-й

Неделя. вторая

Возрастная категория: для детей от 3 до 7 лет

Завтрак

	Суп молочный с крупой	200/5	4,81	5,16	16,52	134,16	1,3	179
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	2,35	0,4	23,35	106,46	0,58	508
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	122
	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0	51,45	0,11	114
	итого		12,54	10,08	49,83	344,47	1,99	
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
	итого		0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	

обед

	салат из свежей капусты с морковью	70	1,14	7,07	6,74	95,81	18,7	3
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,57	5,71	18,1	145,6	45,1	142
	Печень, тушенная в соусе	110	8,79	9,25	2,65	160	17	411
	Каша перловая рассыпчатая	90	3,4	3,99	23,35	145,1	0	257
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504	0	24,66	100,65	0,15	522
	Хлеб ржаной	37	1,81	0,37	17	81,4	0	123
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0	122
	итого		22,254	26,71	111,94	823,76	80,95	

полдник

	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	65	6	5,51	43,8	250,5	5,12	555
	Кисломолочный продукт	180	5,04	4,5	7,38	151,2	1,26	530
	итого		11,04	10,01	51,18	401,7	6,38	
	Итого за день		46,23	47,20	223,35	1614,93	99,32	
	среднедневная сбалансированность							

День 8-й

Неделя. вторая

Возрастная категория: для детей от 1,5 до 3 лет

Завтрак

	Каша "Дружба"	180/4	4,74	10,18	20,42	193,74	1,19	275
	Коф напиток с молоком (1-й вариант)	160	2,23	0,032	15,84	72,44	0,8	514
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	19	1 19	3,35	7,53	65,74	0	107
	итого		8,16	13,562	43,79	331,92	1,99	

2йЗавтрак

	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
	итого		0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	

Обед

	Овощная нарезка	53	0,55	0,1	1,9	12	12,5	120
	Суп картоф с макарон изделиями	180	1,99	2,1	10,9	81,75	8,17	161
	котлета из курицы	65	8,26	9,72	5,85	143,91	0,53	422
	Рагу из овощей	120	2,05	8,7	10,11	129,42	8	210
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,448	0	21,92	89,47	0,12	522
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,28	66	0	123
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	122
	итого		17,048	21,16	78,54	593,95	29,32	

полдник

	Запеканка из творога	80	15,51	18,05	10,3	269,54	0,48	323
	Кисломол продукт	160	4,48	4	6,56	134,4	1,12	530
	итого		19,99	22,05	16,86	403,94	1,6	
	Итого за день		45,60	57,17	149,59	1374,81	42,91	
	среднедневная сбалансированность							
	Итого за 10 дней		405,7	415,0	1664,9	12971,7	441,5	
	В среднем за 1 день		40,6	41,5	166,5	1297,2	44,2	

День. 9й

Неделя. вторая

Возрастная категория. для детей от 1,5 до 3 лет

Завтрак								
	Омлет с зеленым горошком	80	9,25	9,29	5,3	143,37	8,21	311
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	19	1,19	3,35	7,53	65,74	0	107
	чай с лимоном	160	0,048	0	12,2	30,32	0	506
	итого		10,488	12,64	25,03	239,43	8,21	

2йЗавтрак								
	Сок фруктовый	150	1,4	0,2	26,4	120	4	532
	итого		1,40	0,20	26,40	120,00	4,00	

Обед								
	Овощная нарезка	50	0,4	0,05	1,25	7	1,35	120
	Суп картофель с мясн фрикадельками	180	8,32	8,02	12,22	167,47	11,16	163
	Котлеты рыбные любительские	65	8,11	2,02	3,9	66,32	0,48	357
	Картофельное пюре	70	1,43	2,69	6,57	67,8	2,38	441
	Кисель из яблок	160	0,18	0,18	12,39	50,32	5,6	212
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,28	66	0	123
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	122
	итого		22,19	13,5	64,19	496,31	20,97	

Полдник								
	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	70	8,34	6,48	44,8	269,1	5,12	555
	Молоко кипяченое	160	4,47	5,1	8,23	96,05	0,4	529
	итого		12,81	11,58	53,03	365,15	5,52	
	Итого за день		46,89	37,92	168,65	1220,89	38,70	
	среднедневная сбалансированность							

День. 10-й

Неделя. вторая

Возрастная категория. для детей от 1,5 до 3 лет

Завтрак

	Суп молочный с крупой	180	4,33	4,65	14,87	120,75	0,82	179
	Чай с молоком	160	2,4	2,75	14,45	80,2	1,02	507
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	19	1,19	3,35	7,53	65,74	0	107
	итого		7,92	10,75	36,85	266,69	1,84	

2й Завтрак

	Сок фруктовый	150	1,4	0,2	26,4	120	4	532
	итого		1,40	0,20	26,40	120,00	4,00	

Обед

	Овощная нарезка	50	0,04	0,05	1,25	7	1,35	120
	Суп картофель с бобовыми (1-й вариант)	180	1,65	3,21	7 15	72,37	8,83	158
	Голубцы ленивые	150	14,48	14,05	5,98	242,42	21,03	382
	Кисель из яблок	160	0,18	0,18	12,39	50,32	5,6	212
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,28	66	0	123
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0	122
	итого		20,1	18,03	54,63	509,51	36,81	

Полдник

	Пирожки, печенье из сдобного теста с повидлом	70	5,9	5,29	53,11	281,47	0,26	556
	Кисломолочный продукт	160	4,48	4	6,56	134,4	1,12	530
	итого		10,38	9,29	59,67	415,87	1,38	
	Итого за день		39,80	38,27	177,55	1312,07	44,03	