

Муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад №18»



Десятидневное меню приготавливаемых блюд

МБДОУ д/с №18

на холодное время года (сентябрь-февраль)

возрастная категория дети от 3 до 7 лет

(ОВЗ)

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
чай с сахаром	кофейный напиток с молоком	суп молочный с макаронными изделиями	кофейный напиток с молоком	бутерброды с сыром
каша манная молочная жидкая	бутерброды с маслом	чай с сахаром	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	какао с молоком
бутерброды с маслом	каша пшенная молочная жидкая	бутерброды с маслом	бутерброды с маслом	каша кукурузная молочная жидкая
ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2
соки фруктовые	банан	яблоко	соки фруктовые	апельсин
О Б Е Д	О Б Е Д	О Б Е Д	О Б Е Д	О Б Е Д
кнели из говядины	салат из свежих огурцов и лука	суп картофельный с клецками	компот из смеси сухофруктов	пюре картофельное
Уха рыбацкая	рассольник	Кисель из черной смородины	соус сметанный	печень, тушенная в соусе сметанном
макаронные изделия отварные	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	бигус	Суп из овощей	салат из соленых огурцов с луком
соус томатный	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	салат из свеклы отварной	компот из облепихи
компот из изюма	компот из кураги	Хлеб бородинский	каша гречневая рассыпчатая	Борщ с капустой и картофелем
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Хлеб бородинский		котлеты из птицы	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
салат из белокочанной капусты			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Хлеб бородинский
Хлеб бородинский			Хлеб бородинский	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
пряник	компот из вишни	пряник	булочка российская	булочка домашняя
Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	Гренки с сыром	Йогурт	компот из клюквы замороженной	кофейный напиток с молоком
У Ж И Н	У Ж И Н	У Ж И Н	У Ж И Н	У Ж И Н
омлет натуральный	чай с сахаром	тефтели из печени с рисом	чай с сахаром	чай с лимоном
чай с молоком	запеканка из творога	напиток из шиповника	гуляш из говяжьего мяса	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	повидло	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	рис с овощами
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	салат картофельный с зеленым горошком	каша перловая рассыпчатая	

2 неделя 6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
чай с сахаром	кофейный напиток с молоком	какао с молоком	кофейный напиток с молоком	какао с молоком
каша манная молочная жидкая	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	бутерброды с маслом	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	бутерброды с маслом
бутерброды с маслом	бутерброды с маслом	каша пшеничная молочная жидкая	бутерброды с маслом	каша кукурузная молочная жидкая
ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2
соки фруктовые	банан	яблоко	соки фруктовые	апельсин
О Б Е Д	О Б Е Д	О Б Е Д	О Б Е Д	О Б Е Д
мясо тушеное	зразы рыбные рубленые	рагу из птицы	Суп из овощей	суфле из птицы
суп картофельный с макаронными изделиями	салат из свежих помидор	Кисель из черной смородины	соус томатный	пюре картофельное
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Щи из свежей капусты	салат из свежих огурцов	печень тертая	салат из соленых огурцов с луком
салат из белокочанной капусты	соус томатный	Борщ с капустой и картофелем	салат из свеклы с чесноком	компот из облепихи
компот из кураги	напиток из шиповника	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	компот из изюма	суп гороховый
Хлеб бородинский	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Хлеб бородинский	каша гречневая рассыпчатая	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
каша перловая рассыпчатая	Хлеб бородинский		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Хлеб бородинский
	каша рисовая рассыпчатая		Хлеб бородинский	
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
пряник	чай с сахаром	снежок	ватрушка "лакомка"	кофейный напиток с молоком
Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	булочка российская	Гренки с сыром	чай с лимоном	пряник
У Ж И Н	У Ж И Н	У Ж И Н	У Ж И Н	У Ж И Н
сырники из творога	омлет натуральный	чай с сахаром	макаронные изделия отварные с сыром	чай с сахаром
какао с молоком	компот из смеси сухофруктов	салат из моркови с зеленым горошком	напиток из шиповника	плов из говядины
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
		голубцы ленивые		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	227
	крупа манная	16					
	соль	1					
	масло сливочное	5					
	сахар	4					
	молоко сухое	15					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					
	Итого за завтрак	435	8,1	17,04	51,04	388,6	
завтрак 2							
	соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	сок	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
о б е д							
	кнели из говядины	80	12,96	10,32	4,64	164	337
	яйцо	5,28					
	хлеб пшеничный	7,2					
	масло сливочное	1,6					
	соль	0,32					
	молоко	32,8					
	лук	4					
	мясо говядины б/к	65,6					
	Уха рыбацкая	180	4,986	1,674	8,82	70,2	121
	соль	1,44					
	морковь	9,072					
	масло сливочное	1,8					
	картофель	62,1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	9,072					
	Зелень свежая	1,8					
	филе минтая с/м	21,6					
	макаронные изделия отварные	120	4,44	0,36	23,652	152,28	256
	макаронные изделия	40,8					
	соль	2,04					
	масло сливочное	5,4					
	соус томатный	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	мука пшеничная	1,5					
	соль	0,3					
	сахар	0,54					
	масло сливочное	1,5					
	томат.паста	4,5					
	компот из изюма	180	0,27	0,009	15,75	64,8	496
	изюм б/к	18					
	сахар	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	салат из белокочанной капусты	50	0,8	3,05	4,35	48	1
	морковь	3,9					
	сахар	2,5					
	капуста	46					
	соль	0,125					
	масло подсолнечное	3					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	Итого за о б е д	720	30,109	17,197	97,306	706,17	
полдник							
	пряник	40	2,8	2,84	28,12	147,2	
	пряники	40					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	180	0	0	0,174	1,74	11.10а
	лимоны	6,087					
	чай черный	0,87					
	Итого за полдник	220	2,8	2,84	28,294	148,94	
у ж и н							
	омлет натуральный	180	15,508	17,447	3,877	235,385	268
	молоко	69,231					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	5,539					
	яйцо	110,77					
	соль	1,385					
	масло подсолнечное	2,77					
	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	сахар	13					
	чай черный	0,4					
	молоко	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за у ж и н	405	19,083	18,997	27,477	359,135	
Итого за день		1880	60,592	56,174	214,217	1645,845	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	сахар	10					
	молоко	100					
	кофейный напиток	2,4					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					
	каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	сахар	5					
	масло сливочное	5					
	соль	1					
	молоко	90					
	крупа пшено	29,7					
	Итого за завтрак	435	10,48	19,72	52,64	429,2	
завтрак 2							
	банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Бананы	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	салат из свежих огурцов и лука	50	0,4	3,05	1,35	34,5	15
	масло подсолнечное	3					
	соль	0,125					
	огурцы свежие	44,1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	6,3					
	рассольник	180	1,08	3,636	8,586	71,46	99
	мясо говядины б/к	9,9					
	крупa перловая	1,44					
	соль	0,54					
	морковь	7,254					
	картофель	54					
	огурцы консервированные	10,8					
	лавровый лист	0,018					
	масло подсолнечное	3,6					
	лук	7,254					
	сметана	1,8					
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	12,075	3,225	13,275	131,25	313
	картофель	90					
	масло сливочное	3,75					
	масло подсолнечное	1,5					
	мука пшеничная	3					
	рыба горбуша св/мороженная	63,75					
	соль	1,8					
	Соус белый основной (1)	22,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	компот из кураги	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	сахар	9					
	курага	12,6					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	Итого за о б е д	670	20,145	10,72	77,681	493,21	
полдник							
	компот из вишни	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	сахар	10,8					
	ягода вишня св/м	13,5					
	Гренки с сыром	40	7,228	6,308	27,28	194,8	144
	батон	59,52					
	масло сливочное	4					
	сыр	11,288					
	Итого за полдник	220	7,408	6,398	36,91	234,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
у ж и н							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	279
	сметана	5					
	соль	1,5					
	крупа манная	10					
	сахар	10					
	яйцо	4					
	масло подсолнечное	2					
	ванилин	0,015					
	молоко	39					
	творог	80					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за у ж и н	390	33,835	9,55	56,45	447,05	
Итого за день		1815	72,268	46,788	233,481	1647,86	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	масло сливочное	2					
	макаронные изделия	16					
	сахар	1,6					
	соль	1,2					
	молоко	140					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					
	Итого за завтрак	435	7,6	15,52	38,64	323,2	
завтрак 2							

7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	яблоки	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	суп картофельный с клецками	180	0	0	0	0	37
	лук	7,2					
	масло сливочное	0,9					
	масло сливочное	1,8					
	морковь	7,2					
	яйцо	1,98					
	мясо говядины б/к	7,2					
	картофель	36					
	мука пшеничная	7,2					
	Кисель из черной смородины	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	сахар	18					
	крахмал	8,1					
	ягода черн.смородина св/м	18					
	бигус	180	19,35	19,44	4,5	270	329
	лук	7,56					
	масло подсолнечное	5,85					
	мясо говядины б/к	72					
	томат.паста	6,3					
	морковь	9,81					
	капуста	133,92					
	соль	0,72					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	Итого за о б е д	620	25,85	20,42	63,02	542,2	
полдник							
	пряник	40	2,8	2,84	28,12	147,2	
	пряники	40					
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Йогурт	180					
	Итого за полдник	220	8,02	7,34	35,32	238,1	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	тефтели из печени с рисом	110	14,08	7,04	16,28	184,8	360
	масло подсолнечное	2,2					
	мука пшеничная	4,4					
	лук	19,36					
	печень говяжья	54,78					
	масло сливочное	4,4					
	яйцо	9,24					
	молоко	55					
	крупа рис	16,28					
	соль	0,66					
	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	сахар	10					
	шиповник	15					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	салат картофельный с зеленым горошком	120	2,4	7,56	9,96	117,6	42
	лук	15,12					
	масло подсолнечное	7,2					
	картофель	67,44					
	соль	0,3					
	Горошек зеленый консервированный	31,2					
	Итого за у ж и н	455	19,155	15,15	56,64	440,15	
Итого за день		1830	61,025	58,83	203,42	1587,65	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	сахар	10					
	молоко	100					
	кофейный напиток	2,4					
	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	молоко	21,2					
	крупа геркулес	20					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					
	Итого за завтрак	435	10,94	20,98	49,74	431	
завтрак 2							
	соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	сок	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
о б е д							
	компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	сахар	9					
	сухофрукты	12,6					
	соус сметанный	30	0,444	2,802	0,726	29,91	408
	масло сливочное	0,75					
	мука пшеничная	0,75					
	сметана	15					
	соль	0,3					
	Суп из овощей	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	соль	1,44					
	морковь	7,02					
	капуста	14,4					
	Горошек зеленый консервированный	7,254					
	лук	7,254					
	сметана	0,9					
	картофель	36,036					
	масло подсолнечное	3,6					
	бедро куринное	9					
	салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	26
	масло подсолнечное	3					
	соль	0,125					
	свекла	48					
	каша гречневая рассыпчатая	120	4,5	4,608	7,86	138,84	202
	масло сливочное	4,8					
	соль	0,84					
	крупа гречневая	46,2					
	котлеты из птицы	100	15,429	9,572	8,858	182,858	372
	молоко	25,715					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	филе цыплят	75,715					
	соль	0,429					
	хлеб пшеничный	18,572					
	масло подсолнечное	2,858					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	Итого за о б е д	740	29,175	24,18	84,498	723,848	
полдник							
	булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544
	мука пшеничная	40,25					
	масло подсолнечное	0,584					
	молоко	5,834					
	дрожжи сухие	1,167					
	яйцо	2,567					
	соль	0,409					
	масло сливочное	5,834					
	ванилин	0,024					
	сахар	14					
	компот из клюквы замороженной	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода клюква с/м	18					
	сахар	10,8					
	Итого за полдник	250	4,964	4,99	42,88	235,6	
у ж и н							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	гуляш из говяжьего мяса	80	12,467	11,334	2,8	163,334	327
	мука пшеничная	2,467					
	лук	9,467					
	масло сливочное	4,334					
	томат.паста	7,334					
	чеснок	0,134					
	соль	0,334					
	мясо говядины б/к	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	хлеб пшеничный	25					
	каша перловая рассыпчатая	150	3,24	4,74	22,575	145,95	207
	масло сливочное	7,5					
	соль	1,05					
	крупа перловая	90					
	Итого за у ж и н	455	17,882	16,424	46,775	407,034	
Итого за день		1980	63,461	66,674	233,993	1840,482	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	бутерброды с сыром	45	6,686	10,029	9,515	155,572	64
	батон	19,286					
	сыр	19,286					
	масло сливочное	10,286					
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	какао порошок	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	каша кукурузная молочная жидкая	200	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	соль	1					
	сахар	6					
	молоко	100					
	крупа кукурузная	24					
	масло сливочное	5					
	Итого за завтрак	445	15,346	19,409	53,735	450,972	
завтрак 2							
	апельсин	100	0,488	0,488	11,952	53,659	82
	апельсин	121,952					
	Итого за завтрак 2	100	0,488	0,488	11,952	53,659	
о б е д							
	пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	377
	соль	0,48					
	молоко	18					
	масло сливочное	5,4					
	картофель	120					
	печень, тушеная в соусе сметанном	100	13,3	8,8	5,7	156	359

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,5					
	соль	0,4					
	мука пшеничная	125					
	печень говяжья	69					
	масло сливочное	1,25					
	мука пшеничная	0,6					
	масло сливочное	6					
	сметана	10					
	салат из соленых огурцов с луком	50	0,1	3	0,6	30	16
	лук	7,55					
	Горошек зеленый консервированный	6					
	масло подсолнечное	3					
	огурцы консервированные	40					
	компот из облепихи	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода облепиха св/м	13,5					
	сахар	9					
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,296	3,186	5,148	54,45	93
	соль	1,44					
	сметана	1,8					
	бедро куринное	9,9					
	масло подсолнечное	3,6					
	картофель	14,436					
	томат.паста	5,4					
	морковь	8,838					
	свекла	28,8					
	капуста	14,4					
	сахар	1,8					
	лук	7,254					
	чеснок	0,18					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	Итого за обед	710	23,716	20,676	67,118	552,85	
полдник							
	булочка домашняя	70	4,9	7,817	32,434	220,5	542
	сахар	11,667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	яйцо	1,984					
	соль	0,467					
	масло сливочное	10,5					
	мука пшеничная	52,5					
	дрожжи сухие	0,934					
	масло подсолнечное	0,584					
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	сахар	9					
	молоко	90					
	кофейный напиток	2,16					
	Итого за полдник	250	7,42	10,067	44,674	299,7	
у ж и н							
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный	0,4					
	сахар	13					
	лимоны	7,2					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	237
	крупа рис	39,6					
	морковь	13					
	лук	21					
	масло подсолнечное	4					
	Горошек зеленый консервированный	10					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1					
	кукуруза десертная	10					
	Итого за у ж и н	375	6,075	4,45	53	277,75	
Итого за день		1880	53,045	55,09	230,479	1634,931	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	227
	крупа манная	16					
	соль	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	5					
	сахар	4					
	молоко сухое	15					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					
	Итого за завтрак	435	8,1	17,04	51,04	388,6	
завтрак 2							
	соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	сок	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
о б е д							
	мясо тушеное	100	15,3	17,4	2,3	227	321
	морковь	3,9					
	соль	0,4					
	масло подсолнечное	5					
	лук	4,2					
	томат.паста	7					
	мясо говядины б/к	75					
	мука пшеничная	2					
	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,926	1,854	12,06	72,54	116
	мясо говядины б/к	2,88					
	макаронные изделия	7,2					
	картофель	72					
	масло подсолнечное	1,8					
	лук	7,254					
	соль	1,44					
	морковь	7,02					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	салат из белокочанной капусты	50	0,8	3,05	4,35	48	1
	морковь	3,9					
	сахар	2,5					
	капуста	46					
	соль	0,125					
	масло подсолнечное	3					
	компот из кураги	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	9					
	курага	12,6					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	каша перловая рассыпчатая	120	2,592	3,792	18,06	116,76	207
	масло сливочное	6					
	соль	0,84					
	крупа перловая	72					
	Итого за о б е д	710	27,208	26,905	91,24	720,3	
полдник							
	пряник	40	2,8	2,84	28,12	147,2	
	пряники	40					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	180	0	0	0,174	1,74	11.10а
	лимоны	6,087					
	чай черный	0,87					
	Итого за полдник	220	2,8	2,84	28,294	148,94	
у ж и н							
	сырники из творога	180	0	0	0	0	
	сахар	13,44					
	творог	121,2					
	мука пшеничная	18					
	яйцо	6					
	масло сливочное	4,44					
	какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	какао порошок	2,16					
	молоко	90					
	сахар	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за у ж и н	385	4,945	2,86	24,52	144,35	
Итого за день		1850	43,553	49,745	205,194	1445,19	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	сахар	10					
	молоко	100					
	кофейный напиток	2,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	молоко	21,2					
	крупа геркулес	20					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	соль	1					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					
	Итого за завтрак	435	10,94	20,98	49,74	431	
завтрак 2							
	банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Бананы	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	зразы рыбные рубленные	80	8,96	1,52	5,04	6,4	306
	хлеб пшеничный	12,8					
	яйцо	3,44					
	соль	0,8					
	молоко	13,6					
	масло сливочное	1,6					
	Рыба минтай б/г с/м	72					
	лук	16,08					
	морковь	8,08					
	салат из свежих помидор	50	0,6	3,1	2,25	39	20
	помидоры свежие	32,8					
	масло подсолнечное	3					
	соль	0,125					
	Щи из свежей капусты	180	1,242	3,204	3,24	46,8	103
	лук	7,254					
	мясо говядины б/к	3,6					
	соль	1,44					
	мука пшеничная	1,8					
	сметана	1,8					
	масло подсолнечное	3,6					
	картофель	14,4					
	морковь	7,02					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	капуста	50,4					
	соус томатный	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	мука пшеничная	1,5					
	соль	0,3					
	сахар	0,54					
	масло сливочное	1,5					
	томат.паста	4,5					
	напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	сахар	9					
	шиповник	13,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	каша рисовая рассыпчатая	120	2,952	3,9	30,192	167,64	205
	соль	0,84					
	масло сливочное	4,8					
	крупа рис	42,36					
	Итого за о б е д	720	21,037	13,778	97,286	536,93	
полдник							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544
	мука пшеничная	40,25					
	масло подсолнечное	0,584					
	молоко	5,834					
	дрожжи сухие	1,167					
	яйцо	2,567					
	соль	0,409					
	масло сливочное	5,834					
	ванилин	0,024					
	сахар	14					
	Итого за полдник	250	4,964	4,99	41,62	230,2	
у ж и н							
	омлет натуральный	150	12,924	14,539	3,231	196,154	268
	молоко	57,693					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	4,616					
	яйцо	92,308					
	соль	1,154					
	масло подсолнечное	2,308					
	компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	сахар	9					
	сухофрукты	12,6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за у ж и н	355	15,439	14,879	33,421	331,504	
Итого за день		1860	52,78	55,027	231,867	1573,634	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	какао порошок	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					
	каша пшеничная молочная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	сахар	5					
	масло сливочное	5					
	соль	1					
	молоко	90					
	крупа пшено	29,7					
	Итого за завтрак	435	10,98	20,12	52,84	435,2	
завтрак 2							
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	яблоки	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	рагу из птицы	180	16,972	20,983	14,298	313,715	376
	масло подсолнечное	6,172					
	соль	0,72					
	лук	14,4					
	масло подсолнечное	4,115					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	томат.паста	8,229					
	картофель	123,429					
	морковь	16,766					
	бедро куринное	189,258					
	Кисель из черной смородины	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	сахар	18					
	крахмал	8,1					
	ягода черн.смородина св/м	18					
	салат из свежих огурцов	50	0,35	3,05	0,95	32,5	14
	соль	0,125					
	огурцы свежие	50,45					
	масло подсолнечное	3					
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,296	3,186	5,148	54,45	93
	соль	1,44					
	сметана	1,8					
	бедро куринное	9,9					
	масло подсолнечное	3,6					
	картофель	14,436					
	томат.паста	5,4					
	морковь	8,838					
	свекла	28,8					
	капуста	14,4					
	сахар	1,8					
	лук	7,254					
	чеснок	0,18					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	Итого за о б е д	670	25,118	28,199	78,916	672,865	
полдник							
	снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	снежок	180					
	Гренки с сыром	40	7,228	6,308	27,28	194,8	144
	батон	59,52					
	масло сливочное	4					
	сыр	11,288					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	220	12,448	10,808	34,48	285,7	
у ж и н							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	салат из моркови с зеленым горошком	110	2,09	6,71	6,38	94,6	25
	Горошек зеленый консервированный	44,33					
	морковь	60,06					
	соль	0,275					
	масло подсолнечное	6,6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	голубцы ленивые	100	8,7	8,6	4,2	129	333
	капуста	66					
	лук	6					
	мясо говядины б/к	55					
	крупа рис	4,9					
	соль	1					
	масло сливочное	3					
	Итого за у ж и н	415	12,945	15,65	31,05	317,55	
Итого за день		1840	61,891	75,177	207,086	1755,315	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	сахар	10					
	молоко	100					
	кофейный напиток	2,4					
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,46	8,12	25,64	201,6	94
	молоко	150					
	масло сливочное	5					
	сахар	5					
	крупа ячневая	20					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	435	10,94	20,98	49,74	431	
завтрак 2							
	соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	сок	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	Суп из овощей	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	соль	1,44					
	морковь	7,02					
	капуста	14,4					
	Горошек зеленый консервированный	7,254					
	лук	7,254					
	сметана	0,9					
	картофель	36,036					
	масло подсолнечное	3,6					
	бедро куринное	9					
	соус томатный	30	0,333	0,984	1,374	15,69	419
	мука пшеничная	1,5					
	соль	0,3					
	сахар	0,54					
	масло сливочное	1,5					
	томат.паста	4,5					
	печень тертая	80	13,8	10,6	6,2	175	358
	лук	26					
	соль	0,4					
	яйцо	10,5					
	крупа рис	10					
	масло сливочное	10					
	печень говяжья	75					
	салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45	34
	соль	0,125					
	свекла	46,4					
	чеснок	0,255					
	масло подсолнечное	3					
	компот из изюма	180	0,27	0,009	15,75	64,8	496
	изюм б/к	18					
	сахар	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша гречневая рассыпчатая	120	4,5	4,608	7,86	138,84	202
	масло сливочное	4,8					
	соль	0,84					
	крупа гречневая	46,2					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	Итого за о б е д	720	27,165	23,309	80,098	690,47	
полдник							
	ватрушка "лакомка"	70	11,76	16,24	20,16	273,467	546
	творог	42,934					
	сахар	9,334					
	масло подсолнечное	0,467					
	масло сливочное	18,667					
	мука пшеничная	19,134					
	ванилин	0,001					
	яйцо	2,8					
	дрожжи сухие	9,334					
	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	чай черный	0,36					
	сахар	11,7					
	лимоны	6,48					
	Итого за полдник	250	12,03	16,33	28,71	309,467	
у ж и н							
	макаронные изделия отварные с сыром	150	9,225	7,5	26,925	212,25	259
	макаронные изделия	46,5					
	соль	2,4					
	сыр	15,825					
	масло сливочное	3,75					
	напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	сахар	9					
	шиповник	13,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за у ж и н	355	11,83	8,02	55,495	342,2	
Итого за день		1860	62,465	68,739	224,143	1816,137	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	какао порошок	2,4					
	молоко	100					
	сахар	10					
	бутерброды с маслом	35	1,68	10,36	10,5	141,4	70
	масло сливочное	14					
	батон	21					
	каша кукурузная молочная жидкая	200	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	соль	1					
	сахар	6					
	молоко	100					
	крупа кукурузная	24					
	масло сливочное	5					
	Итого за завтрак	435	10,34	19,74	54,72	436,8	
завтрак 2							
	апельсин	100	0,488	0,488	11,952	53,659	82
	апельсин	121,952					
	Итого за завтрак 2	100	0,488	0,488	11,952	53,659	
о б е д							
	суфле из птицы	100	18,286	19	4	260	368
	соль	0,058					
	крупа рис	11,429					
	соль	0,429					
	молоко	47,143					
	масло сливочное	0,572					
	филе цыплят	65,715					
	масло подсолнечное	2,858					
	масло сливочное	3,429					
	мука пшеничная	0,572					
	яйцо	19					
	пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	377
	соль	0,48					
	молоко	18					
	масло сливочное	5,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	картофель	120					
	салат из соленых огурцов с луком	50	0,1	3	0,6	30	16
	лук	7,55					
	Горошек зеленый консервированный	6					
	масло подсолнечное	3					
	огурцы консервированные	40					
	компот из облепихи	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	ягода облепиха св/м	13,5					
	сахар	9					
	суп гороховый	180	5,382	2,646	11,664	91,98	128
	горох	25,236					
	картофель	9,9					
	морковь	7,02					
	бедро куринное	9					
	соль	1,44					
	масло подсолнечное	3,6					
	лук	7,254					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	50	3,95	0,5	24,2	119,5	
	хлеб Бородинский	50					
	Итого за о б е д	710	32,788	30,336	71,934	694,38	
полдник							
	кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	сахар	9					
	молоко	90					
	кофейный напиток	2,16					
	пряник	40	2,8	2,84	28,12	147,2	
	пряники	40					
	Итого за полдник	220	5,32	5,09	40,36	226,4	
у ж и н							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	плов из говядины	180	12,96	13,392	30,384	293,76	330
	соль	0,72					
	крупа рис	48,456					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	7,2					
	мясо говядины б/к	59,04					
	масло подсолнечное	7,2					
	морковь	17,352					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за у ж и н	385	15,115	13,732	50,854	387,71	
Итого за день		1850	64,051	69,386	229,82	1798,949	
Среднее значение за период:		1864.5	59.514	60.163	221.37	1674.6	

Пронумеровано 26

Прошнуровано 26

Заведующий МБДОУ д/с № 18

М.А.Чумакова

