

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

(диета)

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной
чай с сахаром	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	чай с сахаром	компот из клюквы замороженной	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)
Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	компот из вишни	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (3-6 лет)	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	повидло
	повидло			компот из кураги
ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2
соки фруктовые	банан	яблоко	соки фруктовые	апельсин
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Уха рыбацкая	Рассольник без сметаны	суп картофельный с клецками	компот из смеси сухофруктов	салат из соленых огурцов с луком
Котлета из говядины с маслом растительным	салат из свежих огурцов с луком	Кисель из черной смородины	Котлета из курицы с маслом растительным	компот из облепихи
Макаронные изделия отварные с растительным маслом (3-6 лет)	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	бигус	салат из свеклы отварной	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)
компот из изюма	Рыба (горбуша) припущенная (3-6 лет)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Котлета из печени с маслом растительным
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Хлеб бородинский	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
салат из белокочанной капусты	Хлеб бородинский		Суп из овощей без сметаны	Борщ из свежей капусты без сметаны
Хлеб бородинский			Хлеб бородинский	Хлеб бородинский
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
печенье диетическое	Батон нарезной	сок 200гр	компот из клюквы замороженной	сок 200гр
Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	компот из вишни	печенье диетическое	печенье диетическое	печенье диетическое
	повидло			
УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН
чай с сахаром	чай с сахаром	Котлета из печени с маслом растительным	чай с сахаром	чай с лимоном
кукуруза консервированная с растительным маслом. (3-6 лет)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	напиток из шиповника	мясо тушеное	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
яйца вареные	рис с овощами	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
Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной
чай с сахаром	компот из вишни	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	компот из вишни	компот из смеси сухофруктов
Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)		Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)
				повидло
ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2
соки фруктовые	банан	яблоко	соки фруктовые	апельсин
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
мясо тушеное	Щи из свежей капусты без сметаны	Кисель из черной смородины	салат из свеклы с чесноком	салат из соленых огурцов с луком
суп картофельный с макаронными изделиями	Рис отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	салат из свежих огурцов	Котлета из печени с маслом растительным	компот из облепихи
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	салат из свежих помидор	Котлета из курицы с маслом растительным	компот из изюма	Котлета из курицы с маслом растительным
салат из белокочанной капусты	Рыба (минтай) припущенная (3-6 лет)	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)
Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	напиток из шиповника	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	суп гороховый
компот из кураги	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Борщ из свежей капусты без сметаны	Суп из овощей без сметаны	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
Хлеб бородинский	Хлеб бородинский	Хлеб бородинский	Хлеб бородинский	Хлеб бородинский
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
печенье диетическое	чай с сахаром	Батон нарезной	печенье диетическое	сок 200gr
Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	печенье диетическое	повидло	чай с лимоном	печенье диетическое
		напиток из шиповника		
УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН
компот из смеси сухофруктов	компот из изюма	чай с сахаром	Макароны отварные с овощами	чай с сахаром
кукуруза консервированная с растительным маслом. (3-6 лет)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Котлета из говядины с маслом растительным	напиток из шиповника	плов из говядины
яйца вареные	рис с овощами	салат из моркови с зеленым горошком	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	соль	1					
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					
	крупа пшеничная	50					
	Итого за завтрак	420	7,6	9,78	54,98	337,3	
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							
	Уха рыбацкая	200	5,54	1,86	9,8	78	121
	соль	1,6					
	морковь	10,08					
	масло сливочное	2					
	картофель	69					
	лук	10,08					
	Зелень свежая	2					
	филе минтая с/м	24					
	Котлета из говядины с маслом растительным	100	18,134	16,267	14,134	275,734	54-30м-2020
	соль	0,267					
	масло подсолнечное	7,067					
	хлеб пшеничный	19,067					
	мясо говядины б/к	86					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (3-6 лет)	150	5,722	4,176	36,495	210,31	6.8
	соль	0,464					
	макаронные изделия	52,578					
	масло подсолнечное	4,64					
	компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	496
	изюм б/к	20					
	сахар	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,6	1
	морковь	4,68					
	сахар	3					
	капуста	55,2					
	соль	0,15					
	масло подсолнечное	3,6					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	775	35,791	26,623	114,609	848,994	
полдник							
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	200	0	0	0,194	1,933	11.10a
	лимоны	6,764					
	чай черный	0,967					
	Итого за полдник	230	1,4	1,84	7,794	55,133	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	кукуруза консервированная с растительным маслом. (3-6 лет)	100	2,8	8,2	6	76	8.16
	кукуруза десертная	92					
	масло подсолнечное	8					
	яйца вареные	80	9,96	8,64	0,8	121,16	337
	яйцо	80					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	405	14,935	17,19	28,2	294,91	
Итого за день		1930	60,226	55,533	215,683	1579,337	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	10,1	34,3	250,2	54-26к-2020
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					
	соль	1					
	крупа пшено	50					
	компот из вишни	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	сахар	12					
	ягода вишня св/м	15					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					
	Итого за завтрак	435	7,36	10,78	65,03	385,9	
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							
	Рассольник без сметаны	200	1,3	3,66	9,72	77	99
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	мясо говядины б/к	4					
	соль	0,6					
	картофель	60					
	огурцы консервированные	12,06					
	салат из свежих огурцов с луком	40	0,32	2,44	1,08	27,6	15
	соль	0,1					
	огурцы свежие	35,28					
	масло подсолнечное	2,4					
	лук	5,04					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	масло подсолнечное	6,8					
	картофель	133,5					
	соль	0,5					
	Рыба (горбуша) припущенная (3-6 лет)	110	22,55	7,15	0	154	3.1
	лук	5,5					
	морковь	5,5					
	рыба горбуша св/мороженная	134,75					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	565	31,805	20	66,16	574,55	
полдник							
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	батон	30					
	компот из вишни	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	сахар	12					
	ягода вишня св/м	15					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					
	Итого за полдник	245	2,51	0,97	35,87	161,9	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	рис с овощами	200	5,067	5,467	41,867	237,334	237
	крупа рис	52,8					
	морковь	17,334					
	лук	28					
	масло подсолнечное	5,334					
	Горошек зеленый консервированный	13,334					
	масло подсолнечное	5,334					
	соль	1,334					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	кукуруза десертная	13,334					
	Итого за ужин	425	7,242	5,817	63,267	335,084	
Итого за день		1770	49,317	37,967	240,127	1501,434	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (3-6 лет)	200	7,629	5,568	48,66	280,413	6.8
	соль	0,619					
	макаронные изделия	70,104					
	масло подсолнечное	6,186					
	Итого за завтрак	420	9,329	6,248	68,24	370,813	
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	
обед							
	суп картофельный с клецками	200	0	0	0	0	37
	лук	8					
	масло сливочное	1					
	масло сливочное	2					
	морковь	8					
	яйцо	2,2					
	мясо говядины б/к	8					
	картофель	40					
	мука пшеничная	8					
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,2	22	90	479
	сахар	20					
	крахмал	9					
	ягода черн.смородина св/м	20					
	бигус	200	21,5	21,6	5	300	329
	лук	8,4					
	масло подсолнечное	6,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	мясо говядины б/к	80					
	томат.паста	7					
	морковь	10,9					
	капуста	148,8					
	соль	0,8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	665	26,835	22,45	58,46	545,35	
полдник							
	сок 200гр	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок 200гр	200					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	2,4	2,04	27,8	139,2	
ужин							
	Котлета из печени с маслом растительным	110	19,947	17,894	15,547	303,307	54-30м-2020
	масло подсолнечное	7,774					
	хлеб пшеничный	20,974					
	печень говяжья	94,6					
	соль	0,294					
	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	100	2	6,3	8,3	98	42
	лук	12,6					
	масло подсолнечное	6					
	картофель	56,2					
	соль	0,25					
	Горошек зеленый консервированный	26					
	Итого за ужин	435	24,622	24,744	54,247	539,057	
Итого за день		1850	63,586	55,882	218,547	1638,42	
Неделя 1							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	компот из клюквы замороженной	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода клюква с/м	20					
	сахар	12					
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020
	крупа геркулес	50					
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					
	соль	1					
	Итого за завтрак	420	7,3	11,98	53,48	350,8	
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							
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	сахар	10					
	сухофрукты	14					
	Котлета из курицы с маслом растительным	100	18,934	4,4	11,867	162	54-28м-2020
	бедро куринное	74,667					
	хлеб пшеничный	12,4					
	масло подсолнечное	2,8					
	соль	0,267					
	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	свекла	57,6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,5					
	масло подсолнечное	6,8					
	крупа гречневая	69					
	Суп из овощей без сметаны	200	1,38	3,62	7,16	66,6	117
	капуста	16					
	соль	1,6					
	масло подсолнечное	4					
	морковь	7,8					
	Горошек зеленый консервированный	5,98					
	картофель	40,04					
	бедро куринное	4					
	лук	8,06					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	775	35,089	20,03	117,847	794,05	
полдник							
	компот из клюквы замороженной	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода клюква с/м	20					
	сахар	12					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	1,6	1,94	18,3	97,2	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	мясо тушеное	80	12,24	13,92	1,84	181,6	321
	морковь	3,12					
	соль	0,32					
	масло подсолнечное	4					
	лук	3,36					
	томат.паста	5,6					
	мясо говядины б/к	60					
	мука пшеничная	1,6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	каша перловая рассыпчатая	120	2,592	3,792	18,06	116,76	207

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	6					
	соль	0,84					
	крупа перловая	72					
	Итого за ужин	425	17,007	18,062	41,3	396,11	
Итого за день		1950	61,496	52,112	241,027	1681,16	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					
	крупа кукурузная	57					
	соль	1					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					
	компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	сахар	10					
	курага	14					
	Итого за завтрак	435	6,36	9,99	79,13	432,5	
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	
обед							
	салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	16
	лук	9,06					
	Горошек зеленый консервированный	7,2					
	масло подсолнечное	3,6					
	огурцы консервированные	48					
	компот из облепихи	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					
	сахар	10					
	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло подсолнечное	6,8					
	картофель	133,5					
	соль	0,5					
	Котлета из печени с маслом растительным	100	18,134	16,267	14,134	275,734	54-30м-2020
	масло подсолнечное	7,067					
	хлеб пшеничный	19,067					
	печень говяжья	86					
	соль	0,267					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	1,26	3,5	5	56,6	93
	сахар	2					
	чеснок	0,2					
	свекла	32					
	капуста	24					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	томат.паста	6					
	соль	1,6					
	бедро куринное	4					
	морковь	7,8					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	775	27,349	30,217	85,914	728,284	
полдник							
	сок 200гр	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок 200гр	200					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	2,4	2,04	27,8	139,2	
ужин							
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	хлеб пшеничный	25					
	рис с овощами	200	5,067	5,467	41,867	237,334	237
	крупа рис	52,8					
	морковь	17,334					
	лук	28					
	масло подсолнечное	5,334					
	Горошек зеленый консервированный	13,334					
	масло подсолнечное	5,334					
	соль	1,334					
	кукуруза десертная	13,334					
	Итого за ужин	425	7,342	5,817	63,467	337,084	
Итого за день		1965	43,939	48,552	268,263	1690,727	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	соль	1					
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					
	крупа пшеничная	50					
	Итого за завтрак	420	7,6	9,78	54,98	337,3	
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							
	мясо тушеное	110	16,83	19,14	2,53	249,7	321
	морковь	4,29					
	соль	0,44					
	масло подсолнечное	5,5					
	лук	4,62					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	томат.паста	7,7					
	мясо говядины б/к	82,5					
	мука пшеничная	2,2					
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	116
	мясо говядины б/к	3,2					
	макаронные изделия	8					
	картофель	80					
	масло подсолнечное	2					
	лук	8,06					
	соль	1,6					
	морковь	7,8					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,6	1
	морковь	4,68					
	сахар	3					
	капуста	55,2					
	соль	0,15					
	масло подсолнечное	3,6					
	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	4,4	7,1	33,5	215,1	54-25г-2020
	крупа перловая	49,9					
	соль	0,4					
	масло подсолнечное	7,5					
	компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	сахар	10					
	курага	14					
	Хлеб бородинский	35	2,765	0,35	16,94	83,65	
	хлеб Бородинский	35					
	Итого за обед	785	29,765	32,62	103,61	830,35	
полдник							
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	200	0	0	0,194	1,933	11.10а
	лимоны	6,764					
	чай черный	0,967					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	230	1,4	1,84	7,794	55,133	
ужин							
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	сахар	10					
	сухофрукты	14					
	кукуруза консервированная с растительным маслом. (3-6 лет)	50	1,4	4,1	3	38	8.16
	кукуруза десертная	46					
	масло подсолнечное	4					
	яйца вареные	80	9,96	8,64	0,8	121,16	337
	яйцо	80					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за ужин	355	13,935	13,09	36	302,91	
Итого за день		1890	53,2	57,43	212,484	1568,693	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	компот из вишни	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	сахар	12					
	ягода вишня св/м	15					
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020
	крупа геркулес	50					
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					
	соль	1					
	Итого за завтрак	420	7,3	11,98	53,48	350,8	
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							
	Щи из свежей капусты без сметаны	200	1,38	3,56	3,6	52	103

15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	капуста	56					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	картофель	16					
	томат.паста	1,2					
	мука пшеничная	2					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	мясо говядины б/к	4					
	Рис отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	масло подсолнечное	6,8					
	крупа рис	54					
	соль	0,5					
	салат из свежих помидор	60	0,72	3,72	2,7	46,8	20
	помидоры свежие	39,36					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	Рыба (минтай) припущенная (3-6 лет)	100	20,5	6,5	0	140	3.1
	лук	5					
	морковь	5					
	филе минтая с/м	122,5					
	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	сахар	10					
	шиповник	15					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	35	2,765	0,35	16,94	83,65	
	хлеб бородинский	35					
	Итого за обед	775	32,035	21,03	94,06	694,65	
полдник							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	1,6	1,94	16,9	91,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	компот из изюма	180	0,27	0,009	15,75	64,8	496
	изюм б/к	18					
	сахар	9					
	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 ужин	355	6,045	4,359	59,25	302,55	
Итого за день		1880	47,38	39,709	233,49	1483,2	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	10,1	34,3	250,2	54-26к-2020
	соль	1					
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					
	крупа пшено	50					
	Итого за завтрак	220	7,1	10,68	44,58	302,6	
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	
обед							
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,2	22	90	479
	сахар	20					
	крахмал	9					

12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ягода черн.смородина св/м	20					
	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39	14
	соль	0,15					
	огурцы свежие	60,54					
	масло подсолнечное	3,6					
	Котлета из курицы с маслом растительным	100	18,934	4,4	11,867	162	54-28м-2020
	бедро куринное	74,667					
	хлеб пшеничный	12,4					
	масло подсолнечное	2,8					
	соль	0,267					
	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	масло подсолнечное	6,8					
	картофель	133,5					
	соль	0,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	1,26	3,5	5	56,6	93
	сахар	2					
	чеснок	0,2					
	свекла	32					
	капуста	24					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	томат.паста	6					
	соль	1,6					
	бедро куринное	4					
	морковь	7,8					
	Хлеб бородинский	35	2,765	0,35	16,94	83,65	
	хлеб Бородинский	35					
	Итого за обед	775	28,449	18,51	95,367	663,55	
полдник							
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	батон	30					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	сахар	10					
	шиповник	15					
	Итого за полдник	245	3,01	1,17	43,47	195,9	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Котлета из говядины с маслом растительным	100	18,134	16,267	14,134	275,734	54-30м-2020
	соль	0,267					
	масло подсолнечное	7,067					
	хлеб пшеничный	19,067					
	мясо говядины б/к	86					
	салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86	25
	Горошек зеленый консервированный	40,3					
	морковь	54,6					
	соль	0,25					
	масло подсолнечное	6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за ужин	425	22,209	22,717	41,334	459,484	
Итого за день		1765	61,168	53,477	234,551	1665,534	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	компот из вишни	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	сахар	12					
	ягода вишня св/м	15					
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020
	крупа геркулес	50					
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	1					
	Итого за завтрак	420	7,3	11,98	53,48	350,8	
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							
	салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	54	34
	соль	0,15					
	свекла	55,68					
	чеснок	0,306					
	масло подсолнечное	3,6					
	Котлета из печени с маслом растительным	100	18,134	16,267	14,134	275,734	54-30м-2020
	масло подсолнечное	7,067					
	хлеб пшеничный	19,067					
	печень говяжья	86					
	соль	0,267					
	компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	496
	изюм б/к	20					
	сахар	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020
	соль	0,5					
	масло подсолнечное	6,8					
	крупа гречневая	69					
	Суп из овощей без сметаны	200	1,38	3,62	7,16	66,6	117
	капуста	16					
	соль	1,6					
	масло подсолнечное	4					
	морковь	7,8					
	Горошек зеленый консервированный	5,98					
	картофель	40,04					
	бедро куринное	4					
	лук	8,06					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб бородинский	35	2,765	0,35	16,94	83,65	
	хлеб Бородинский	35					
	Итого за обед	775	33,989	31,807	117,454	895,184	
полдник							
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный	0,4					
	сахар	13					
	лимоны	7,2					
	Итого за полдник	230	1,7	1,94	17,1	93,2	
ужин							
	Макароны отварные с овощами	200	6,8	4,7	34,7	208	258
	макаронные изделия	52,5					
	кукуруза десертная	10,2					
	соль	1,5					
	лук	18,4					
	масло подсолнечное	6					
	морковь	11,7					
	томат.паста	12					
	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					
	Итого за ужин	425	9,475	5,25	65,1	345,75	
Итого за день		1950	52,964	51,077	263,234	1727,934	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	сахар	10					
	сухофрукты	14					
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	3					
	масло подсолнечное	10					
	крупа кукурузная	57					
	соль	1					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					
	Итого за завтрак	435	6,66	10,08	81,73	444,5	
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	
обед							
	салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	16
	лук	9,06					
	Горошек зеленый консервированный	7,2					
	масло подсолнечное	3,6					
	огурцы консервированные	48					
	компот из облепихи	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					
	сахар	10					
	Котлета из курицы с маслом растительным	100	18,934	4,4	11,867	162	54-28м-2020
	бедро куриное	74,667					
	хлеб пшеничный	12,4					
	масло подсолнечное	2,8					
	соль	0,267					
	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	масло подсолнечное	6,8					
	картофель	133,5					
	соль	0,5					
	суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,2	128
	горох	28,04					
	картофель	11					
	морковь	7,8					
	бедро куриное	10					
	соль	1,6					
	масло подсолнечное	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	8,06					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,3	14,52	71,7	1
	хлеб пшеничный	30					
	Хлеб бородинский	35	2,765	0,35	16,94	83,65	
	хлеб Бородинский	35					
	Итого за обед	775	32,869	17,79	91,607	660,15	
полдник							
	сок 200гр	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок 200гр	200					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	2,4	2,04	27,8	139,2	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	плов из говядины	180	12,96	13,392	30,384	293,76	330
	соль	0,72					
	крупа рис	48,456					
	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 ужин	405	15,135	13,742	51,784	391,51	
Итого за день		1945	57,552	44,14	264,873	1689,019	
Среднее значение за период:		1889.5	55.083	49.588	239.228	1622.546	

Пронумеровано 23

Прошнуровано 23

Заведующий МБДОУ д/с № 18


М.А.Чумакова