

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 1,5 до 3 лет

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 пшенная 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 рубленные	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: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	чай черный	0,3					
	сахар	7,5					
	каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	227
	крупа манная	12					
	соль	0,75					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3					
	молоко сухое	11,25					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					
	Итого за завтрак	325	6,015	12,41	37,905	286,4	
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	60	9,72	7,74	3,48	123	337
	яйцо	3,96					
	хлеб пшеничный	5,4					
	масло сливочное	1,2					
	соль	0,24					
	молоко	24,6					
	лук	3					
	мясо говядины б/к	49,2					
	Уха рыбацкая	150	4,155	1,395	7,35	58,5	121
	соль	1,2					
	морковь	7,56					
	масло сливочное	1,5					
	картофель	51,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	7,56					
	Зелень свежая	1,5					
	филе минтая с/м	18					
	макаронные изделия отварные	110	4,07	0,33	21,681	139,59	256
	макаронные изделия	37,4					
	соль	1,87					
	масло сливочное	4,95					
	соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419
	мука пшеничная	1					
	соль	0,2					
	сахар	0,36					
	масло сливочное	1					
	томат.паста	3					
	компот из изюма	150	0,225	0,008	13,125	54	496
	изюм б/к	15					
	сахар	7,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	салат из белокочанной капусты	30	0,48	1,83	2,61	28,8	1
	морковь	2,34					
	сахар	1,5					
	капуста	27,6					
	соль	0,075					
	масло подсолнечное	1,8					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	Итого за о б е д	560	22,032	12,359	68,522	509,95	
полдник							
	пряник	20	1,4	1,42	14,06	73,6	
	пряники	20					
	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	200	1,4	1,42	14,234	75,34	
ужин							
	омлет натуральный	120	10,339	11,631	2,585	156,924	268
	молоко	46,154					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	3,693					
	яйцо	73,847					
	соль	0,924					
	масло подсолнечное	1,847					
	чай с молоком	150	1,2	0,975	8,625	48	460
	сахар	9,75					
	чай черный	0,3					
	молоко	37,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	290	13,119	12,806	20,89	252,724	
Итого за день		1475	43,066	39,095	151,651	1167,414	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	сахар	7,5					
	молоко	75					
	кофейный напиток	1,8					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					
	каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,145	21,405	149,85	233
	сахар	3,75					
	масло сливочное	3,75					
	соль	0,75					
	молоко	67,5					
	крупа пшено	22,275					
	Итого за завтрак	325	7,8	14,42	39,105	316,85	
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	30	0,24	1,83	0,81	20,7	15
	масло подсолнечное	1,8					
	соль	0,075					
	огурцы свежие	26,46					

5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	3,78					
	рассольник	150	0,9	3,03	7,155	59,55	99
	мясо говядины б/к	8,25					
	крупа перловая	1,2					
	соль	0,45					
	морковь	6,045					
	картофель	45					
	огурцы консервированные	9					
	лавровый лист	0,015					
	масло подсолнечное	3					
	лук	6,045					
	сметана	1,5					
	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	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	компот из кураги	150	0,225	0,008	13,125	54	494
	сахар	7,5					
	курага	10,5					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	Итого за о б е д	550	16,6	8,493	53,725	361,1	
полдник							
	компот из вишни	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	сахар	9					
	ягода вишня св/м	11,25					
	Гренки с сыром	35	6,325	5,52	23,87	170,45	144
	батон	52,08					
	масло сливочное	3,5					
	сыр	9,877					
	Итого за полдник	185	6,475	5,595	31,895	203,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	чай черный	0,3					
	сахар	7,5					
	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	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	повидло	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Итого за ужин	330	33,37	9,475	48,455	412,5	
Итого за день		1490	64,645	38,383	182,98	1337,9	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,795	14,13	107,85	140
	масло сливочное	1,5					
	макаронные изделия	12					
	сахар	1,2					
	соль	0,9					
	молоко	105					
	чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	чай черный	0,3					
	сахар	7,5					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					
	Итого за завтрак	325	5,64	11,27	28,605	237,35	
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	150	0	0	0	0	37
	лук	6					
	масло сливочное	0,75					
	масло сливочное	1,5					
	морковь	6					
	яйцо	1,65					
	мясо говядины б/к	6					
	картофель	30					
	мука пшеничная	6					
	Кисель из черной смородины	150	0,15	0,15	16,5	67,5	479
	сахар	15					
	крахмал	6,75					
	ягода черн.смородина св/м	15					
	бигус	170	18,275	18,36	4,25	255	329
	лук	7,14					
	масло подсолнечное	5,525					
	мясо говядины б/к	68					
	томат.паста	5,95					
	морковь	9,265					
	капуста	126,48					
	соль	0,68					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	Итого за о б е д	510	21,585	18,91	40,11	418,1	
полдник							
	пряник	20	1,4	1,42	14,06	73,6	
	пряники	20					
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,75	470
	Йогурт	150					
	Итого за полдник	170	5,75	5,17	20,06	149,35	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	тефтели из печени с рисом	90	11,52	5,76	13,32	151,2	360
	масло подсолнечное	1,8					
	мука пшеничная	3,6					
	лук	15,84					
	печень говяжья	44,82					
	масло сливочное	3,6					
	яйцо	7,56					
	молоко	45					
	крупа рис	13,32					
	соль	0,54					
	напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	сахар	7,5					
	шиповник	11,25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	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 у ж и н	360	15,625	12,485	45,025	355,5	
Итого за день		1465	49	48,235	143,6	1204,3	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	сахар	7,5					
	молоко	75					
	кофейный напиток	1,8					
	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	молоко	15,9					
	крупа геркулес	15					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	соль	0,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					
	Итого за завтрак	325	8,145	15,365	36,93	318,2	
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	150	0,45	0,075	15,075	63	495
	сахар	7,5					
	сухофрукты	10,5					
	соус сметанный	20	0,296	1,868	0,484	19,94	408
	масло сливочное	0,5					
	мука пшеничная	0,5					
	сметана	10					
	соль	0,2					
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	117
	соль	1,2					
	морковь	5,85					
	капуста	12					
	Горошек зеленый консервированный	6,045					
	лук	6,045					
	сметана	0,75					
	картофель	30,03					
	масло подсолнечное	3					
	бедро куринное	7,5					
	салат из свеклы отварной	30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
	масло подсолнечное	1,8					
	соль	0,075					
	свекла	28,8					
	каша гречневая рассыпчатая	110	4,125	4,224	7,205	127,27	202
	масло сливочное	4,4					
	соль	0,77					
	крупа гречневая	42,35					
	котлеты из птицы	80	12,343	7,658	7,086	146,286	372
	молоко	20,572					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	филе цыплят	60,572					
	соль	0,343					
	хлеб пшеничный	14,858					
	масло подсолнечное	2,286					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	Итого за о б е д	580	21,829	18,77	56,86	529,346	
полдник							
	булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	мука пшеничная	34,5					
	масло подсолнечное	0,5					
	молоко	5					
	дрожжи сухие	1					
	яйцо	2,2					
	соль	0,35					
	масло сливочное	5					
	ванилин	0,02					
	сахар	12					
	компот из клюквы замороженной	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	ягода клюква с/м	15					
	сахар	9					
	Итого за полдник	210	4,25	4,275	36,525	201	
ужин							
	чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	чай черный	0,3					
	сахар	7,5					
	гуляш из говяжьего мяса	60	9,35	8,5	2,1	122,5	327
	мука пшеничная	1,85					
	лук	7,1					
	масло сливочное	3,25					
	томат.паста	5,5					
	чеснок	0,1					
	соль	0,25					
	мясо говядины б/к	37,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	хлеб пшеничный	20					
	каша перловая рассыпчатая	120	2,592	3,792	18,06	116,76	207
	масло сливочное	6					
	соль	0,84					
	крупа перловая	72					
	Итого за у ж и н	350	13,672	12,567	36,815	315,56	
Итого за день		1565	48,396	51,077	177,23	1407,106	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	бутерброды с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	64
	батон	15					
	сыр	15					
	масло сливочное	8					
	какао с молоком	150	2,475	2,175	10,35	70,5	462
	какао порошок	1,8					
	молоко	75					
	сахар	7,5					
	каша кукурузная молочная жидкая	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	соль	0,75					
	сахар	4,5					
	молоко	75					
	крупа кукурузная	18					
	масло сливочное	3,75					
	Итого за завтрак	335	11,695	14,835	40,565	342,55	
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	110	2,31	4,4	6,71	74,8	377
	соль	0,44					
	молоко	16,5					
	масло сливочное	4,95					
	картофель	110					
	печень, тушеная в соусе сметанном	90	11,97	7,92	5,13	140,4	359

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,45					
	соль	0,36					
	мука пшеничная	112,5					
	печень говяжья	62,1					
	масло сливочное	1,125					
	мука пшеничная	0,54					
	масло сливочное	5,4					
	сметана	9					
	салат из соленых огурцов с луком	30	0,06	1,8	0,36	18	16
	лук	4,53					
	Горошек зеленый консервированный	3,6					
	масло подсолнечное	1,8					
	огурцы консервированные	24					
	компот из облепихи	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	ягода облепиха св/м	11,25					
	сахар	7,5					
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,655	4,29	45,375	93
	соль	1,2					
	сметана	1,5					
	бедро куринное	8,25					
	масло подсолнечное	3					
	картофель	12,03					
	томат.паста	4,5					
	морковь	7,365					
	свекла	24					
	капуста	12					
	сахар	1,5					
	лук	6,045					
	чеснок	0,15					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	Итого за о б е д	570	18,73	17,25	43,875	407,175	
полдник							
	булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	сахар	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	яйцо	1,7					
	соль	0,4					
	масло сливочное	9					
	мука пшеничная	45					
	дрожжи сухие	0,8					
	масло подсолнечное	0,5					
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	сахар	7,5					
	молоко	75					
	кофейный напиток	1,8					
	Итого за полдник	210	6,3	8,575	38	255	
у ж и н							
	чай с лимоном	150	0,225	0,075	7,125	30	459
	чай черный	0,3					
	сахар	9,75					
	лимоны	5,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	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	320	5,605	4,375	48,205	255,8	
Итого за день		1535	42,818	45,523	182,597	1314,184	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	чай черный	0,3					
	сахар	7,5					
	каша манная молочная жидкая	150	4,665	4,935	23,43	156,9	227
	крупа манная	12					
	соль	0,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3					
	молоко сухое	11,25					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					
	Итого за завтрак	325	6,015	12,41	37,905	286,4	
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	90	13,77	15,66	2,07	204,3	321
	морковь	3,51					
	соль	0,36					
	масло подсолнечное	4,5					
	лук	3,78					
	томат.паста	6,3					
	мясо говядины б/к	67,5					
	мука пшеничная	1,8					
	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,605	1,545	10,05	60,45	116
	мясо говядины б/к	2,4					
	макаронные изделия	6					
	картофель	60					
	масло подсолнечное	1,5					
	лук	6,045					
	соль	1,2					
	морковь	5,85					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	салат из белокочанной капусты	30	0,48	1,83	2,61	28,8	1
	морковь	2,34					
	сахар	1,5					
	капуста	27,6					
	соль	0,075					
	масло подсолнечное	1,8					
	компот из кураги	150	0,225	0,008	13,125	54	494

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сахар	7,5					
	курага	10,5					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	каша перловая рассыпчатая	110	2,376	3,476	16,555	107,03	207
	масло сливочное	5,5					
	соль	0,77					
	крупа перловая	66					
	Итого за о б е д	570	21,616	22,919	63,77	550,18	
полдник							
	пряник	20	1,4	1,42	14,06	73,6	
	пряники	20					
	Чай с лимоном без сахара (3-6 лет)	150	0	0	0,145	1,45	11.10а
	лимоны	5,073					
	чай черный	0,725					
	Итого за полдник	170	1,4	1,42	14,205	75,05	
у ж и н							
	сырники из творога	150	0	0	0	0	
	сахар	11,2					
	творог	101					
	мука пшеничная	15					
	яйцо	5					
	масло сливочное	3,7					
	какао с молоком	150	2,475	2,175	10,35	70,5	462
	какао порошок	1,8					
	молоко	75					
	сахар	7,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	320	4,055	2,375	20,03	118,3	
Итого за день		1485	33,586	39,224	146,01	1072,93	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	сахар	7,5					
	молоко	75					
	кофейный напиток	1,8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	молоко	15,9					
	крупа геркулес	15					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	соль	0,75					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					
	Итого за завтрак	325	8,145	15,365	36,93	318,2	
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	
обед							
	зразы рыбные рубленые	60	6,72	1,14	3,78	4,8	306
	хлеб пшеничный	9,6					
	яйцо	2,58					
	соль	0,6					
	молоко	10,2					
	масло сливочное	1,2					
	Рыба минтай б/г с/м	54					
	лук	12,06					
	морковь	6,06					
	салат из свежих помидор	30	0,36	1,86	1,35	23,4	20
	помидоры свежие	19,68					
	масло подсолнечное	1,8					
	соль	0,075					
	Щи из свежей капусты	150	1,035	2,67	2,7	39	103
	лук	6,045					
	мясо говядины б/к	3					
	соль	1,2					
	мука пшеничная	1,5					
	сметана	1,5					
	масло подсолнечное	3					
	картофель	12					
	морковь	5,85					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	капуста	42					
	соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419
	мука пшеничная	1					
	соль	0,2					
	сахар	0,36					
	масло сливочное	1					
	томат.паста	3					
	напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	сахар	7,5					
	шиповник	11,25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	каша рисовая рассыпчатая	110	2,706	3,575	27,676	153,67	205
	соль	0,77					
	масло сливочное	4,4					
	крупа рис	38,83					
	Итого за о б е д	560	14,728	10,526	69,507	385,43	
полдник							
	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	чай черный	0,36					
	сахар	9					
	булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	мука пшеничная	34,5					
	масло подсолнечное	0,5					
	молоко	5					
	дрожжи сухие	1					
	яйцо	2,2					
	соль	0,35					
	масло сливочное	5					
	ванилин	0,02					
	сахар	12					
	Итого за полдник	240	4,28	4,29	36,87	202,2	
ужин							
	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	150	0,45	0,075	15,075	63	495
	сахар	7,5					
	сухофрукты	10,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	320	14,954	14,814	27,986	306,954	
Итого за день		1545	42,507	45,395	181,093	1256,784	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	какао с молоком	150	2,475	2,175	10,35	70,5	462
	какао порошок	1,8					
	молоко	75					
	сахар	7,5					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					
	каша пшенная молочная жидкая	150	4,5	5,145	21,405	149,85	233
	сахар	3,75					
	масло сливочное	3,75					
	соль	0,75					
	молоко	67,5					
	крупа пшено	22,275					
	Итого за завтрак	325	8,175	14,72	39,255	321,35	
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	170	16,029	19,818	13,503	296,286	376
	масло подсолнечное	5,829					
	соль	0,68					
	лук	13,6					
	масло подсолнечное	3,886					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	томат.паста	7,772					
	картофель	116,572					
	морковь	15,835					
	бедро куринное	178,743					
	Кисель из черной смородины	150	0,15	0,15	16,5	67,5	479
	сахар	15					
	крахмал	6,75					
	ягода черн.смородина св/м	15					
	салат из свежих огурцов	30	0,21	1,83	0,57	19,5	14
	соль	0,075					
	огурцы свежие	30,27					
	масло подсолнечное	1,8					
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,655	4,29	45,375	93
	соль	1,2					
	сметана	1,5					
	бедро куринное	8,25					
	масло подсолнечное	3					
	картофель	12,03					
	томат.паста	4,5					
	морковь	7,365					
	свекла	24					
	капуста	12					
	сахар	1,5					
	лук	6,045					
	чеснок	0,15					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	Итого за о б е д	540	20,629	24,853	54,223	524,261	
полдник							
	снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	снежок	180					
	Гренки с сыром	35	6,325	5,52	23,87	170,45	144
	батон	52,08					
	масло сливочное	3,5					
	сыр	9,877					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	215	11,545	10,02	31,07	261,35	
у ж и н							
	чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	чай черный	0,3					
	сахар	7,5					
	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	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	голубцы ленивые	90	7,83	7,74	3,78	116,1	333
	капуста	59,4					
	лук	5,4					
	мясо говядины б/к	49,5					
	крупа рис	4,41					
	соль	0,9					
	масло сливочное	2,7					
	Итого за у ж и н	360	11,46	14,115	26,235	278,4	
Итого за день		1540	52,209	64,108	160,583	1429,361	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	сахар	7,5					
	молоко	75					
	кофейный напиток	1,8					
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,845	6,09	19,23	151,2	94
	молоко	112,5					
	масло сливочное	3,75					
	сахар	3,75					
	крупа ячневая	15					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	325	8,145	15,365	36,93	318,2	
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							
	Суп из овощей	150	1,035	2,715	5,37	49,95	117
	соль	1,2					
	морковь	5,85					
	капуста	12					
	Горошек зеленый консервированный	6,045					
	лук	6,045					
	сметана	0,75					
	картофель	30,03					
	масло подсолнечное	3					
	бедро куриное	7,5					
	соус томатный	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419
	мука пшеничная	1					
	соль	0,2					
	сахар	0,36					
	масло сливочное	1					
	томат.паста	3					
	печень тертая	60	10,35	7,95	4,65	131,25	358
	лук	19,5					
	соль	0,3					
	яйцо	7,875					
	крупа рис	7,5					
	масло сливочное	7,5					
	печень говяжья	56,25					
	салат из свеклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27	34
	соль	0,075					
	свекла	27,84					
	чеснок	0,153					
	масло подсолнечное	1,8					
	компот из изюма	150	0,225	0,008	13,125	54	496
	изюм б/к	15					
	сахар	7,5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша гречневая рассыпчатая	110	4,125	4,224	7,205	127,27	202
	масло сливочное	4,4					
	соль	0,77					
	крупа гречневая	42,35					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	Итого за о б е д	560	19,537	17,783	52,876	495,53	
полдник							
	ватрушка "лакомка"	60	10,08	13,92	17,28	234,4	546
	творог	36,8					
	сахар	8					
	масло подсолнечное	0,4					
	масло сливочное	16					
	мука пшеничная	16,4					
	ванилин	0,001					
	яйцо	2,4					
	дрожжи сухие	8					
	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	240	10,35	14,01	25,83	270,4	
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	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	сахар	7,5					
	шиповник	11,25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	320	11,33	7,925	50,33	318,55	
Итого за день		1545	49,862	55,183	176,066	1445,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	какао с молоком	150	2,475	2,175	10,35	70,5	462
	какао порошок	1,8					
	молоко	75					
	сахар	7,5					
	бутерброды с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	масло сливочное	10					
	батон	15					
	каша кукурузная молочная жидкая	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	соль	0,75					
	сахар	4,5					
	молоко	75					
	крупа кукурузная	18					
	масло сливочное	3,75					
	Итого за завтрак	325	7,695	14,435	40,665	322,55	
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	80	14,629	15,2	3,2	208	368
	соль	0,046					
	крупа рис	9,143					
	соль	0,343					
	молоко	37,715					
	масло сливочное	0,458					
	филе цыплят	52,572					
	масло подсолнечное	2,286					
	масло сливочное	2,743					
	мука пшеничная	0,458					
	яйцо	15,2					
	пюре картофельное	110	2,31	4,4	6,71	74,8	377
	соль	0,44					
	молоко	16,5					
	масло сливочное	4,95					

24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	картофель	110					
	салат из соленых огурцов с луком	30	0,06	1,8	0,36	18	16
	лук	4,53					
	Горошек зеленый консервированный	3,6					
	масло подсолнечное	1,8					
	огурцы консервированные	24					
	компот из облепихи	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	ягода облепиха св/м	11,25					
	сахар	7,5					
	суп гороховый	150	4,485	2,205	9,72	76,65	128
	горох	21,03					
	картофель	8,25					
	морковь	5,85					
	бедро куринное	7,5					
	соль	1,2					
	масло подсолнечное	3					
	лук	6,045					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Хлеб бородинский	20	1,58	0,2	9,68	47,8	
	хлеб Бородинский	20					
	Итого за о б е д	560	24,794	24,08	47,375	506,05	
полдник							
	кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,875	10,2	66	465
	сахар	7,5					
	молоко	75					
	кофейный напиток	1,8					
	пряник	20	1,4	1,42	14,06	73,6	
	пряники	20					
	Итого за полдник	170	3,5	3,295	24,26	139,6	
ужин							
	чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	457
	чай черный	0,3					
	сахар	7,5					
	плов из говядины	150	10,8	11,16	25,32	244,8	330
	соль	0,6					
	крупа рис	40,38					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	6					
	мясо говядины б/к	49,2					
	масло подсолнечное	6					
	морковь	14,46					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,68	47,8	1
	хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	320	12,53	11,435	41,975	321,1	
Итого за день		1475	49,007	53,733	166,227	1342,959	
Среднее значение за период:		1512	47.51	47.996	166.804	1297.862	

Пронумеровано 26

Прошнуровано 26

Заведующий МБДОУ д/с № 18

М.А.Чумакова

