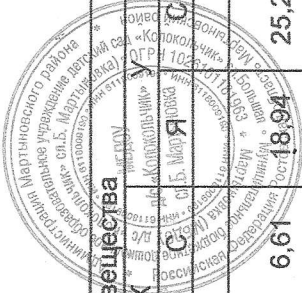


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

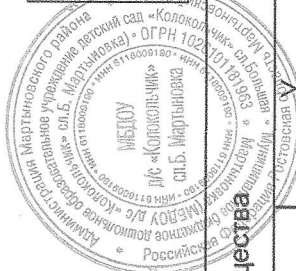
д/с «Колокольчик» сл.Б. Маргшиновка

Е.В. Лапшина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		Я	С	Б	Ж	У	С	Я	С	Я	С	Я	С		
День 2															
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414	
Итого завтрак:				8,19	9,74	14,51	16,57	39,76	47,31	280	351	2,06	2,63		
2 завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389	
Итого 2 Завтрак:		390	305	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9		
Обед:	Салат из зеленого горошка (консервированного)	30	50	3,64	6,07	1,85	3,09	2,41	4,02	31	52	4,4	6,6	№ 10	
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63	
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258	
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394	
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром.	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром.	
Итого обед:		554	740	21,46	29,17	16,44	22,11	64,51	88,38	431,7	627,05	18,16	25,69		
Полдник:	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430	
	Варенец	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420	
Итого полдник:		205	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24	191	294	1,21	1,46		
Итого за день:				37,18	49,94	36,43	49,1	141,10	188,71	973,7	1347,05	43,03	54,68		
	Рекомендуется	36	46	51	141	196	975	1350	28	32					
	Отклонения	1,18	3,94	-1,9	0,10	-7,29	-1,3	-2,95	15,03	22,68					

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 д/с «Колокольчик» сл.Б. Мартыновка
 Е.В. Лапшина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			Витамин С		№ рецептуры	
		Я	С	Б	Ж	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
День 5		Я	С													
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08		№ 100	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0		№ 1	
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17		№ 414	
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25			
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39		№ 389	
Итого 2 Завтрак:		385	475	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39			
Обед:	Салат из свеклы	30	45	0,62	0,97	2,45	3,67	5,41	8,11	36	54	3,09	4,63		№ 34	
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54		№ 79	
	Птица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43		табл № 25	
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0		Табл № 1	
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6		№ 418	
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0		Пром.	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0		Пром.	
Итого обед:		539	725	14,02	18,64	15,08	20,26	82,36	109,55	457	642,85	12,99	16,2		Пром.	
	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17		№ 245	
Полдник:	Варенец	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44		№ 420	
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61			
Итого за день:				36,33	47,83	36,3	49,64	147,37	195,16	988	1350,85	50,1	59,06			

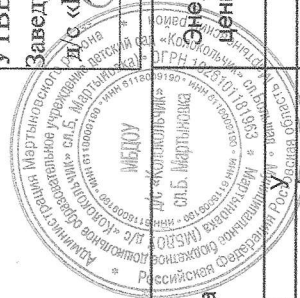
Рекомендуется
 Отклонения
 36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
 0,33 1,83 -3,7 -1,36 6,37 -0,84 13,02 0,85 22,1 27,06

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Д/С «Колокольчик» сл.Б. Мартыновка

Е.В. Лапшина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры		
		Я		Б		Ж		С		Я	С	Я	С	Я		С	
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я		С	
День 7																	
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182			
	Бутерброд с сыром	15/10	30/17	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3			
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416			
Итого завтрак:				9,62	13,43	9,22	13,85	44,98	62,47	268	378,4	2,31	2,96				
2 завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389			
Итого 2 Завтрак:		395	507	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9				
Обед:	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,77	3,55	25,7	38,5	1,65	3,3	№57			
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91			
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 304			
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418			
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром.			
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром.			
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	Пром.			
Итого обед:		535	705	14,64	19,59	13,89	19,23	59,73	95,57	434,22	646,55	9,15	12,1				
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251			
	Варенец	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420			
Итого полдник:		220	260	10,79	12,72	11,35	13,7	22,73	29,31	200	256	1,32	1,58				
Итого за день:				35,64	46,37	34,61	46,94	144,18	205,13	973,22	1356	34,38	41,54				

Рекомендуется

Отклонение

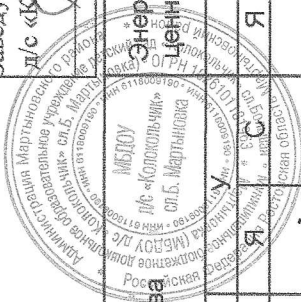
36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
 -0,66 -0,3 -4,97 -4,12 1,37 0,82 -1,78 5,95 6,93 9,54

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Д/с «Колокольчик» сл.Б. Мартыновка

Е.В. Лашина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			Я	С	С	Я	С	Я	С	Я	С		
				Я	С	У	Я	С	У										Я	
День 9																				
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшеницы с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45							№191
	Икра морковная	45	55	0,98	1,2	2,07	2,5	4,90	5,9	42	51	2,3	2,8							№ 55
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0							№ 1
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03							№ 413
Итого завтрак:				7,64	9,22	13,48	15,16	43,63	53,15	342	419	3,41	4,28							
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39							№ 389
Итого 2 Завтрак:		397	525	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39							
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27							№ 46
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5							№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7							№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36							№ 394
	Мармелад пектиновый		30		0		0		13,4		48,7		2,77							Пром. пролив
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0							Пром.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0							Пром.
Итого обед:		505	695	18,78	26,83	15,53	20,39	66,98	111,6	406,87	604,15	9,55	15,6							
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04							№ 441
	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26							№ 420
Итого полдник:		205	240	6,58	7,45	5,24	5,99	16,06	17,26	195	210	1,09	1,3							
Итого за день:		33,67	44,22	34,4	41,7	143,43	199,82	1014,9	1308,2	48,05	60,18									
	Рекомендуется	36	46	-2,33	-1,78	40	51	141	196	975	1350	28	32							
	Отклонения					-5,6	-9,3	2,43	3,82	39,87	41,85	20,05	28,18							

