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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 1														
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом (плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0	№ 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
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2	№ 413
Итого завтрак:				**9,06**	**12,55**	**12,57**	**17,46**	**43,09**	**60,96**	**291**	**413**	**1,03**	**1,27**	
2 Завтрак:	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		**397**	**507**	**0,32**	**0,34**	**0,32**	**0,34**	**7,84**	**8,33**	**35**	**37**	**6**	**6,5**	
Обед:	Икра овощная	45	60	0,58	0,78	1,86	2,48	3,22	4,29	37	49,3	1,9	2,6	№ 56
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48	№ 94
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24	№ 319
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Мармелад пектиновый	20	30	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77	Пром произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		**545**	**735**	**18,09**	**22,38**	**15,95**	**19,95**	**77,26**	**101,31**	**457,1**	**639,25**	**12,97**	**17,08**	
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
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0	Пром. Произв
	Кефир с сахаром	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**	**260**	**6,58**	**8,75**	**5,24**	**8,19**	**16,06**	**29,66**	**195**	**270**	**1,09**	**1,3**	
Итого за день:				**34,05**	**44,02**	**34,08**	**45,94**	**144,25**	**200,26**	**978,1**	**1359,25**	**21,09**	**26,15**	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			-1,95	-1,98	-5,92	-5,06	3,25	4,26	3,1	9,25	-6,91		

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
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	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, тушеная 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. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
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	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			1,18	3,94	-3,57	-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		Витамин С		№
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 3														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	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
	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:				**9,07**	**10,1**	**15,24**	**19,94**	**28,97**	**31,95**	**293**	**336,4**	**1,29**	**1,58**	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 завтрак		**435**	**520**	**0,96**	**0,96**	**0**	**0**	**18,18**	**18,18**	**76**	**76**	**3,6**	**3,6**	
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 бобовыми (горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87
	Биточки рубленные из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		**535**	**725**	**15,9**	**22,47**	**13,42**	**19,6**	**72,84**	**109,02**	**423,87**	**639,45**	**7,3**	**10,56**	
Полдник:	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		**230**	**270**	**11,92**	**13,87**	**9,13**	**10,65**	**21,47**	**35,9**	**183**	**222**	**0,58**	**0,69**	
Итого за день:				**37,85**	**47,4**	**37,79**	**50,19**	**141,46**	**195,05**	**975,87**	**1273,9**	**12,77**	**16,43**	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			1,85	1,4	-2,21	-0,81	0,46	-0,95	0,87	-76,15	-15,23	-15,57	

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
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 4														
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 199
	Бутерброд с сыром	15/10	30/16	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3
	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:				**6,15**	**9,67**	**7,46**	**11,36**	**29,89**	**44,1**	**231**	**365**	**1,09**	**1,54**	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
Итого 2 Завтрак:		**392**	**501**	**0,75**	**1,44**	**0,25**	**0,53**	**10,5**	**30,22**	**48**	**132**	**5**	**95,5**	
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 рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		**520**	**725**	**21,56**	**29,65**	**21,73**	**25,83**	**70,38**	**90,9**	**475,4**	**620,55**	**6,83**	**10,19**	
Полдник:	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489
	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:		**280**	**355**	**9,91**	**12,18**	**9,34**	**15,17**	**37,3**	**45,07**	**202,8**	**249,7**	**7,95**	**10,56**	
Итого за день:				**38,37**	**52,94**	**38,78**	**52,89**	**148,07**	**210,29**	**957,2**	**1367,3**	**20,87**	**117,79**	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			2,37	6,94	-1,22	1,89	7,07	14,29	-17,8	17,25	-7,13	85,79	

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
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 5														
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. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		**539**	**725**	**14,02**	**18,64**	**15,08**	**20,26**	**82,36**	**109,55**	**457**	**642,85**	**12,99**	**16,2**	
Полдник:	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
	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			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			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
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 6														
Завтрак:	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101
	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 и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412
Итого завтрак:				**6,84**	**8,28**	**11,42**	**12,71**	**43,58**	**51,21**	**290**	**361**	**2,1**	**3,74**	
2 Завтрак:	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		**395,5**	**487**	**0,32**	**0,34**	**0,32**	**0,34**	**7,84**	**8,33**	**35**	**37**	**6**	**6,5**	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	2,3	3,07	1,17	1,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 271
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 368
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 339
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		**550**	**740**	**20,68**	**26,73**	**17,43**	**22,92**	**69,35**	**96,85**	**455,34**	**663,96**	**20,69**	**29,12**	
Полдник:	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 466
	Кефир с сахаром	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
Итого полдник:		**250**	**305**	**7,97**	**9,56**	**4,74**	**5,69**	**20,11**	**24,10**	**195,00**	**242,00**	**1,18**	**1,42**	
Итого за день:				**35,81**	**44,91**	**33,91**	**41,66**	**140,88**	**180,49**	**975,34**	**1304**	**29,97**	**40,78**	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			-0,19	-1,09	-6,09	-9,34	-0,12	-15,51	0,34	-46,04	1,97	8,78	

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
				Б		Ж		У						
		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. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	
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			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонение			-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. Лапшина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 8														
Завтрак:	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	*№ 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:				**8,80**	**10,6**	**15,24**	**16,34**	**41,18**	**49,19**	**277**	**344**	**2,01**	**2,55**	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
	Итого 2 завтрак:	**375**	**460**	**0,75**	**0,83**	**0,25**	**0,28**	**10,5**	**11,55**	**48**	**53**	**5**	**5,5**	
Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	30	45	1,18	1,57	3,44	5,16	7,3	9,79	33,4	50,1	7	9,4	№ 26
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295
	Рагу из овощей	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	7,51	11,17	80	120	5,53	8,27	№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		**544**	**735**	**17,03**	**22,67**	**16,17**	**24,04**	**79,63**	**106,87**	**494,1**	**677,15**	**19,67**	**26,58**	
Полдник:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		**215**	**270**	**11,35**	**14,56**	**11,35**	**12,70**	**23,28**	**34,20**	**204,30**	**242,80**	**0,45**	**0,54**	
Итого за день:				**37,18**	**48,44**	**42,76**	**53,33**	**144,09**	**208,93**	**975,4**	**1395,95**	**22,13**	**119,67**	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отсутствует			1,18	2,44	2,76	2,33	3,09	12,93	0,4	45,95	-5,87	87,67	

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
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 9														
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена 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 произв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
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	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			-2,33	-1,78	-5,6	-9,3	2,43	3,82	39,87	-41,85	20,05	28,18	

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
				Б		Ж		У						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 10														
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	25,7	38,5	2,2	3,3	№57
	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
	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:				**9,43**	**10,64**	**17,12**	**22,76**	**31,34**	**35,5**	**318,7**	**374,9**	**3,49**	**4,88**	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Итого 2 Завтрак:		**445**	**545**	**0,96**	**0,96**	**0**	**0**	**18,18**	**18,18**	**76**	**76**	**3,6**	**3,6**	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	1,3	1,95	3,17	3,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95
	Котлеты рубленные из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		**540**	**735**	**13,49**	**19,13**	**10,54**	**14,91**	**78,99**	**115,19**	**379,84**	**605,56**	**26,24**	**37,55**	
Полдник:	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
	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:				**37,53**	**48,35**	**37,44**	**50,61**	**141,12**	**194,85**	**969,54**	**1340,5**	**34,66**	**47,64**	
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Отклонения			1,53	2,35	-2,56	-0,39	0,12	-1,15	-5,46	-9,54	6,66	15,64	