Утверждаю Заведующий МДОАУ "Детский сад "Искринка" с. Тамар-Уткуль

Толкачева О.В.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день)300мл							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	130/200	3,64/4,76	3,25/4,25	6,11/7,99	67,6/88,4	11
	Чай с сахаром	180/200	0,08/0,1	0,02/0,03	5,02/6,02	17,56/21,1	392
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
Итого за завтрак		335/430	5,3/7,2	8,51/12,04	20,94/28,54	179,03/248,6	
Второй завтрак	Фрукты	100/100	0.46	0	11.96	51.75	57
Обед	Борщ	180/250	1,16/1,55	1,4/1,87	7/9,33	50/66,7	28
	Плов с птицей	180/230	7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/26,88	152,73/195,85	1
	Салат "Слезки"	23/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/2,1	23/34	
	Кисель с витаминами "Витошка"	200/200			24	95	19
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
Итого за обед		628/770	11,8/15,17	7,98/10,72	63,2/76,95	369,13/464,15	
Уплотненный полдник							
Полдник	Блины	60/120	2,96/5,92	1,92/3,84	13,16/26,32	81,6/163,2	49
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
	Каша молочная ячневая	150	3.3	4.06	28.3	169	168
Итого за полдник		360/320	6,42/6,16	5,98/3,84	59,86/50,92	323,4/261,2	
Итого за день		1423/1620	23,98/28,99	22,47/26,6	155,96/168,37	923,31/1025,7	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная дружба	150/200	4,74/6,32	7,63/10,18	19,75/26,34	167,38/223,16	29
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,1	12,69/15,8	89/107	15
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
Итого за завтрак		325/410	9,47/12,33	15,59/21,04	42,25/56,67	350,25/469,26	
Второй завтрак	Сок	100/100	0.5	0	9.1	38	44
Обед	Суп гороховый	150/250	4,5/8,1	2,4/4,4	11,3/19,5	26,9/28,8	1
	Макароны отварные	120/150	4,69/5,9	6,48/8,11	25,03/31,29	183,81/229,76	1
	Куры отварные измельченные	60/90	13,35/20,03	8,5/12,79	0/0	139,3/208/9	1
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
	Салат "Винегрет овощной"	80/150	1/1	4,9/4,9	6,7/6,7	76/76	54
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
Итого за обед		605/900	26,64/39,04	22,48/30,5	71,19/96,73	547,21/714,06	
Уплотненный полдник							
Полдник	Яйца вареные	1/1	12,7/12,7	11,5/11,5	0,7/0,7	157,5/157,5	213
	Кисель	150/200	0,36/0,36		22,8/30,5	92,5/127	22
	Каша гречневая молочная	150	5.23	7.8	18.75	166.8	101
Итого за полдник		301/201	18,29/18,29	19,3/11,5	42,25/31,2	416,8/284,5	
Итого за день		1331/1611	54,9/70,16	57,37/63,14	164,79/193,7	1314,26/1505,82	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	170/200	5,28/6,21	6,02/7,08	26,27/30,91	182,73/214,98	
	Чай с сахаром	180/200	0,08/0,1	0,02/0,03	5,02/6,02	17,56/21,1	392
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
Итого за завтрак		375/430	6,94/8,65	11,28/14,87	41,1/51,46	294,16/375,18	
Второй завтрак	Фрукты	100/100	1.54	0	19.8	84.5	2
Обед	Лапша домашняя	150/200	1,7/2,3	1,7/2,2	10,7/14,3	66/88	
	Жаркое по- домашнему	150/220	6,53/9	10,8/14,4	15,86/23,6	230/250	12
	Салат из капусты	40/60	0,56/0,84	2,03/3	3,46/5,19	34/51	44
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
Итого за обед		535/740	11,89/16,15	14,73/19,9	58,18/82,33	451,2/559,6	
Уплотненный полдник							
Полдник	Печенье	20/20	1,6/1,6	4,8/4,8	12,6/12,6	98,65/98,65	32
	Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	7,2/8,64	81/97,2	1
	Каша молочная кукурузная	130	3.64	3.25	6.11	67.6	11
Итого за полдник		300/200	9,59/6,82	11,8/9,3	25,91/21,24	247,25/195,85	
Итого за день		1310/1470	29,96/33,16	37,81/44,07	144,99/174,83	1077,11/1215,13	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	7,4/7,4	9,31/9,31	2,88/2,88	226/226	16
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,1	12,69/15,8	89/107	15
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
Итого за завтрак		325/410	12,13/13,41	17,27/20,17	25,38/33,21	408,87/472,1	
Второй завтрак	Сок	100/100	0.5	0	9.1	38	44
Обед	Суп рыбный	180/250	18,48/24,64	1,99/2,66	9,9/13,19	145,6/194,1	1
	Каша гречневая с маслом сливочным	130/140	2/2	1/5	18,66/26	130/140	18
	Гуляш	80/100	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,2/203	32
	Салат из свеклы	40/70	0,49/0,75	0,03/0,06	4,54/6,97	21/31	45
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
Итого за обед		625/820	43,79/55,2	21,11/22,52	66,02/91,14	586/738,7	
Уплотненный полдник							
Полдник	Запеканка из творога с манкой	80/100	12,24/13,6	8,33/9,26	8,93/9,92	164,8/183,13	1
	Кисель	150/200	0,36/0,36		22,8/30,5	92,5/127	22
	Каша молочная рисовая	150	5.5	6.9	21.9	170.17	46
		380/300	18,1/13,96	15,23/9,26	53,63/40,42	427,47/310,13	
Итого за день		1430/1630	74,02/83,07	53,61/51,95	145,03/164,77	1422,34/1558,93	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	4,40/5,87	4,86/6,49	19,46/25,95	134,43/179,25	1
	Чай с сахаром	180/200	0,08/0,1	0,02/0,03	5,02/6,02	17,56/21,1	392
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
Итого за завтрак		355/430	6,06/8,31	10,12/14,28	34,29/46,5	313,68/339,45	
Второй завтрак	Напиток с витаминами "Витошка"	200/200			19	80	20
Обед	Суп рисовый	180/200	1,68/2,24	3,53/4,7	7,34/9,8	68,18/90,9	1
	Каша перловая	80/100	2,073/2,322	4,082/4,29	19,72/20,5	121,63/122,15	1
	Гуляш	80/100	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,2/203	32
	Салат из моркови	40/60	0,49/0,75	0,03/0,06	4,64/6,97	21/31	42
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
Итого за обед		575/720	107,25/33,12	25,73/28,87	64,62/82,25	500,21/617,65	
Уплотненный полдник							
Полдник	Булочка сдобная	60/90	4,53/6,79	6,11/9,16	27,8/41,7	197,16/295,75	117/118
	Снежок	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	17
	Каша манная молочная жидкая	170	5,28	6,02	26,27	182,73	
Итого за полдник		380/270	14,16/12,01	15,88/13,66	60,37/75,53	455,89/387,75	
Итого за день		1510/1620	127,47/53,44	51,73/13,66	159,28/223,28	1269,78/1424,85	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная ячневая	180/200	5,92/6,69	9,65/10,94	43,63/48,25	315,25/359,5	11
	Чай с сахаром	180/200	0,08/0,1	0,02/0,03	5,02/6,02	17,56/21,1	392
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
Итого за завтрак		385/430	7,58/9,13	24,48/18,73	58,46/68,8	426,68/519,7	
Второй завтрак	Фрукты	100/100	0.46	0	11.96	51.75	57
Обед	Борщ	180/250	1,16/1,55	1,4/1,87	7/9,33	50/66,7	28
	Плов с птицей	180/230	7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/26,88	152,73/195,85	1
	Салат "Слезки"	23/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/2,1	23/34	
	Кисель с витаминами "Витошка"	200/200			24	95	19
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
Итого за обед		628/770	11,8/15,17	7,98/10,72	63,2/76,95	369,13/464,15	
Полдник	Блины	60/120	2,96/5,92	1,92/3,84	13,16/26,32	81,6/163,2	49
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
	Каша молочная пшеничная	150	4.4	4.86	49.46	134.43	1
Итого за полдник		360/320	7,52/6,16	6,78/8,7	81,02/50,92	288,83/261,2	
Итого за день		1473/1620	26,9/30,92	39,33/38,15	214,64/208,63	1136,39/1296,8	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	7,4/7,4	9,31/9,31	2,88/2,88	226/226	16
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,1	12,69/15,8	89/107	15
Итого за завтрак		325/410	12,13/13,41	17,27/20,17	25,38/33,21	408,87/472,1	
Второй завтрак	Сок	100/100	0.5	0	9.1	38	44
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180/250	1,67/2,22	1,41/1,88	10,49/13,98	67,35/89,78	23/24
	Каша перловая	80/100	2,073/2,32	4,082/4,29	19,72/20,5	121,63/122,15	1
	Гуляш	80/100	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,2/203	32
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
	Салат "Винегрет овощной"	80/150	1/1	4,9/4,9	6,7/6,7	76/76	54
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
Итого за обед		615/860	27,56/33,35	28,482/30,8 9	69,83/86,16	554,38/661,53	
Уплотненный полдник							
Полдник	Омлет	60/80	4,71/6,28	5,44/7,25	1,92/2,56	75/100	1
	Кисель	150/200	0,36/0,36		22,8/30,5	92,5/127	22
	Каша молочная рисовая	150	5.5	6.9	21.9	170.17	46
Итого за полдник		360/280	10,57/6,64	12,34/7,25	46,62/33,06	337,67/227	
Итого за день		1400/1650	50,26/53,9	58,09/58,31	141,83/161,53	1300,92/1398,63	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170/200	5,28/6,21	6,02/7,08	26,27/30,91	182,73/214,98	
	Чай с сахаром	180/200	0,08/0,1	0,02/0,03	5,02/6,02	17,56/21,1	392
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
Итого за завтрак		375/430	6,94/8,65	11,28/14,87	41,1/51,46	380,29/375,18	
Второй завтрак	Фрукты	100/100	1.54	0	19.8	84.5	2
Обед	Суп гороховый	150/250	4,5/8,1	2,4/4,4	11,3/19,5	26,9/28,8	48
	Макароны отварные	120/150	4,69/5,9	6,48/8,11	25,03/31,29	183,81/229,76	45
	Гуляш	80/100	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,2/203	32
	Салат из свежей капусты	40/60	0,56/0,84	2,03/3,05	3,46/5,19	34/51	44
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
Итого за обед		585/820	32,57/42,65	29/35,36	72,71/100,96	534,11/683,16	
Уплотненный полдник							
Полдник	Печенье	20/20	1.6	4.8	12.6	98.65	32
	Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	3,75/5,22	7,2/8,64	81/97,2	1
	Каша молочная кукурузная	130	3.64	3.25	6.11	67.6	11
Итого за полдник		300/200	9,59/6,82	18,11/10,02	25,91/21,24	247,25/195,85	
Итого за день		1360/1550	50,64/59,66	58,39/60,25	139,72/193,43	1161,65/1338,69	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,58	6,75/9	26,12/27	140,28/187,04	1
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
	Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,1	12,69/15,8	89/107	15
Итого за завтрак		325/410	9,68/12,59	14,71/19,86	48,62/67,33	323,15/433,14	
Второй завтрак	Сок	100/100	0.5	0	9.1	38	44
Обед	Суп с клецками	200/250	8,2/10,3	4,1/5,21	24,6/30,8	164/205	50/51
	Каша гречневая	130/140	2/2	1/5	18,66/26	130/140	18
	Котлета из рыбы	60/80	16,27/21,7	4,67/6,23	3,88/5,17	123,95/165,27	61/62
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
	Салат из моркови	40/60	0,49/0,75	0,03/0,06	4,64/6,97	21/31	42
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
Итого за обед		625/790	30,06/38,76	10/16,8	79,94/108,18	560,15/711,87	
Уплотненный полдник							
Полдник	Сырники из творога	60/80	5.86	9.95	26.8	221.38	92
	Кисель	150/200	0,36/0,36		22,8/30,5	92,5/127	22
	Каша молочная дружба	150	4.74	7.63	19.75	167.38	29
Итого за полдник		360/280	10,96/6,22	17,58/9,95	69,35/57,3	481,26/348,38	
Итого за день		1410/1580	51,2/57,57	42,29/46,61	207,01/242,54	1364,56/1531,39	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная рисовая	150/200	5,5/9,25	6,9/10,78	21,9/34,21	170,17/265,90	46/47
	Чай с сахаром	180/200	0,08/0,1	0,02/0,03	5,02/6,02	17,56/21,1	392
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5/25/5	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,87/139,1	1
Итого за завтрак		355/430	7,16/11,69	12,16/18,57	36,73/54,76	281,6/426,1	
Второй завтрак	Напиток с витаминами "Витошка"	200/200			19	80	20
Обед	Рассольник ленинградский	150/200	2,1/2,1	4,09/5,1	4,09/5,1	13,54/16,5	21
	Рагу овощное	120/150	3,01/3,76	4,07/5,1	11,72/14,5	97,73/122,2	77/78
	Салат из свеклы	40/70	0,49/0,75	0,03/0,06	4,54/6,97	21/31	45
	Хлеб ржаной	25/30	2,13/2,55	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	148
	Хлеб пшеничный	20/30	0,81/1,22	0,1/0,15	4,88/7,32	24,2/36,3	
	Компот из сухофруктов	150/200	0,16/0,24		18,4/24,6	72,8/98	25/26
Итого за обед		505/680	8,7/10,62	8,39/10,56	48,51/65,81	253,47/340,3	
Уплотненный полдник							
Полдник	Булочка сдобная	60/90	4,53/6,79	6,11/9,16	27,8/41,7	197,16/295,75	117/118
	Снежок	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	17
	Каша молочная манная	170	5.28	6.02	26.27	182.73	
Итого за полдник		380/270	13,16/12,01	15,88/19,68	60,37/49,26	455,89/387,75	
Итого за день		1440/1580	29,02/34,32	39,44/48,81	164,61/188,83	1070,96/1234,15	