|  |
| --- |
| **Утверждаю** |
| **Заведующая МБДОУ детский сад № 101** |
| **города Пензы "Радужный** |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Цинковская** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник** |
|  | **2-1** | **выход, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** |
|   | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 6,84 | 8,55 | 6,28 | 7,85 | 5,9 | 7,38 | 206 | 257,75 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
|   | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |
|   | Чай с лимоном | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,44 | 15,25 | 46,68 | 62,5 | 2,1 | 2,8 |
|   | Сыр | 10 | 15 | 2,6 | 3,9 | 2,7 | 4,2 | 0 | 0 | 35,3 | 53 | 0,07 | 0,1 |
| **2 завтрак** | **ИТОГО** | **317** | **413** | **11,76** | **15,53** | **14,98** | **19,05** | **33,34** | **43,93** | **410,84** | **527,09** | **2,17** | **2,9** |
|   | Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4,2 | 5 | 3,3 | 3,9 | 6,1 | 7,4 | 70,89 | 85,1 | 1,1 | 1,3 |
|  | **ИТОГО** | **150** | **180** | **4,2** | **5** | **3,3** | **3,9** | **6,1** | **7,4** | **70,89** | **85,1** | **1,1** | **1,3** |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками | 150 | 250 | 0,72 | 1,2 | 1,63 | 2,72 | 4 | 6,52 | 39,22 | 65,37 | 4,7 | 7,85 |
|   | клецки | 15 | 25 | 0,87 | 1,46 | 0,82 | 1,37 | 3,59 | 5,98 | 25,34 | 42,24 | 0 | 0 |
|   | Котлета | 60 | 80 | 10,75 | 14,34 | 10,12 | 11,81 | 8,6 | 11,45 | 168,4 | 224,53 | 0 | 0 |
|   | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,05 | 3,08 | 4,24 | 6,36 | 9,39 | 14,1 | 96,86 | 145,29 | 3,4 | 5,1 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 150 | 0,42 | 0,42 | 0 | 0 | 20,55 | 20,55 | 83,88 | 83,88 | 0,11 | 0,11 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |
| **Полдник** | **ИТОГО** | **515** | **705** | **17,61** | **24** | **17,21** | **22,76** | **64,53** | **81,6** | **483,3** | **648,31** | **8,21** | **13,06** |
|   | Суп молочный макаронными изделиями | 170 | 250 | 4,86 | 7,14 | 4,5 | 6,57 | 14,66 | 21,56 | 107,35 | 178,92 | 0,77 | 1,14 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 11,28 | 45,1 | 45,1 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
|   | Вафли | 30 | 30 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 23,2 | 23,2 | 106,2 | 106,2 | 0 | 0 |
|   | **ИТОГО** | **380** | **470** | **7,91** | **10,94** | **6,4** | **8,77** | **65,04** | **77,24** | **329,15** | **424,22** | **0,77** | **1,14** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО за день** | **1362** | **1768** | **41,48** | **55,47** | **41,89** | **54,48** | **169** | **210,2** | **1294,2** | **1684,7** | **12,25** | **18,4** |
| **Вторник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **2-2** | **выход, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** |
|   | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная жидкая | 170 | 200 | 5,28 | 6,21 | 6,02 | 7,08 | 26,27 | 30,91 | 182,73 | 214,98 | 1,17 | 1,38 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,37 | 2,79 | 0,03 | 0,04 | 16,83 | 19,8 | 67,92 | 90,56 | 0,85 | 1 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
|   | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |
|   | **ИТОГО** | **357** | **448** | **9,97** | **12,08** | **12,05** | **14,12** | **59,1** | **72,01** | **373,51** | **459,38** | **2,02** | **2,38** |
| **2 завтрак** | Фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 10,4 | 89 | 89 | 10 | 10 |
|   | **ИТОГО** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **89** | **89** | **10** | **10** |
| **Обед** | Салат из белокоч. капусты с яблоками | 40 | 60 | 0,4 | 0,6 | 4,1 | 6,1 | 2,5 | 3,8 | 49 | 73,8 | 7,5 | 11,3 |
|   | Щи из свежей капустыс картофелем | 150 | 250 | 0,94 | 1,58 | 2,63 | 4,39 | 3,89 | 6,48 | 56,44 | 73,04 | 10,06 | 16,77 |
|   | Сметана | 6 | 9 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 1,5 | 0,2 | 0,4 | 9,6 | 16 | 0,02 | 0,04 |
|   | Гуляш из отварного мяса | 65 | 80 | 8,4 | 10,3 | 6,6 | 8,2 | 2,1 | 2,6 | 101,6 | 125 | 0,4 | 0,6 |
|   | Рис отварной | 100 | 120 | 2,5 | 3 | 4,07 | 4,9 | 25,08 | 30,1 | 150,47 | 180,56 | 0 | 0 |
|   | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 150 | 200 | 0,25 | 0,33 | 0,15 | 0,2 | 16,4 | 21,87 | 67,94 | 90,58 | 0,21 | 0,28 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |
|   | **ИТОГО** | **551** | **769** | **15,49** | **19,61** | **18,85** | **25,79** | **68,57** | **88,25** | **504,65** | **645,98** | **18,19** | **28,99** |
| **Полдник** | Рыба запеченая в омлете | 100 | 150 | 16,87 | 25,31 | 10,03 | 15,04 | 2,28 | 3,42 | 166,87 | 250,31 | 0,07 | 0,1 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,1 | 60,12 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94,6 | 0 | 0 |
|   | **ИТОГО** | **280** | **390** | **19,12** | **28,31** | **10,93** | **16,24** | **29,46** | **39,66** | **282,47** | **405,03** | **0,07** | **0,1** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО за день** | **1288** | **1707** | **44,98** | **60,4** | **42,23** | **56,55** | **167,5** | **210,3** | **1249,6** | **1599,4** | **30,28** | **41,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-3** | **выход, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** |
|   | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 170 | 200 | 6,09 | 7,16 | 7,64 | 8,98 | 24,51 | 22,84 | 193,11 | 227,19 | 1,3 | 1,53 |
|   | Какао с молоком | 150 | 200 | 1,96 | 2,61 | 0,34 | 0,45 | 19,46 | 25,95 | 88,72 | 118,29 | 0,5 | 0,65 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
|   | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |
|   | Сыр | 10 | 15 | 2,6 | 3,9 | 2,7 | 4,2 | 0 | 0 | 35,3 | 53 | 0,07 | 0,1 |
|   | **ИТОГО** | **367** | **463** | **12,97** | **16,75** | **16,68** | **20,63** | **59,97** | **70,09** | **439,99** | **552,32** | **1,87** | **2,28** |
| **2 завтрак** | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 4 | 4 |
|   | **ИТОГО** | **200** | **200** | **1** | **1** | **0,2** | **0,2** | **20,2** | **20,2** | **92** | **92** | **4** | **4** |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров | 40 | 60 | 0,4 | 0,6 | 4,1 | 6,1 | 1,4 | 2,1 | 44,7 | 67,04 | 8,2 | 12,3 |
|   | Рассольник домашний | 150 | 250 | 1,24 | 2,07 | 3,2 | 5,35 | 6,15 | 10,25 | 67,12 | 11,87 | 7,85 | 16,6 |
|   | Шницель | 60 | 70 | 10,75 | 12,5 | 10,12 | 11,8 | 8,6 | 10,02 | 168,4 | 196,46 | 0 | 0 |
|   | Капуста тушеная | 110 | 150 | 2,3 | 3,17 | 3,8 | 5,15 | 36,34 | 49,56 | 86,31 | 117,69 | 18,7 | 25,5 |
|   | Компот из апельсинов с яблоками | 150 | 200 | 0,32 | 0,43 | 0,14 | 0,18 | 20,88 | 27,84 | 86 | 114,66 | 5,4 | 7,2 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |
|   | **ИТОГО** | **550** | **780** | **17,81** | **22,27** | **21,76** | **29,08** | **91,77** | **122,8** | **522,13** | **594,72** | **40,15** | **61,6** |
| **Полдник** | Салат из моркови с курагой | 40 | 60 | 0,62 | 0,94 | 0,04 | 0,07 | 5,89 | 8,84 | 26,62 | 39,94 | 1,14 | 1,7 |
|   | Ватрушка с творогом | 70 | 100 | 9,75 | 14,1 | 2,7 | 3,84 | 27,4 | 44,14 | 180,44 | 266,63 | 0,08 | 0,1 |
|   | Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4,2 | 5 | 3,3 | 3,9 | 6,1 | 7,4 | 70,89 | 85,1 | 1,1 | 1,3 |
|   | **ИТОГО** | **260** | **340** | **14,57** | **20,04** | **6,04** | **7,81** | **39,39** | **60,38** | **277,95** | **391,67** | **2,32** | **3,1** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО за день** | **1377** | **1783** | **46,35** | **60,06** | **44,68** | **57,72** | **211,3** | **273,4** | **1332,1** | **1630,7** | **48,34** | **70,98** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **2-4** | **выход, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** |
|   | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная жидкая | 170 | 200 | 6,62 | 7,79 | 8,41 | 9,9 | 30,52 | 35,91 | 226,86 | 266,89 | 1,24 | 1,46 |
|   | Чай с молоком | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,08 | 17,44 | 65,34 | 87,12 | 0,49 | 0,65 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
|   | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |
|   | **ИТОГО** | **357** | **448** | **8,94** | **10,87** | **14,41** | **16,9** | **59,6** | **74,65** | **415,06** | **507,85** | **1,73** | **2,11** |
| **2 завтрак** | Фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 10,4 | 89 | 89 | 10 | 10 |
|   | **ИТОГО** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **89** | **89** | **10** | **10** |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | 0,3 | 0,4 | 4 | 6,1 | 0,9 | 1,4 | 41,1 | 61,6 | 1,82 | 2,73 |
|   | Свекольник | 150 | 250 | 1,3 | 2,17 | 2,64 | 4,41 | 7,25 | 12,09 | 79,1 | 131,78 | 5,24 | 8,74 |
|   | Тефтели из говядины с рисом (ёжики) | 130 | 170 | 16,7 | 21,8 | 25,97 | 33,92 | 19,86 | 26 | 265,56 | 347,28 | 0 | 0 |
|   | Соус молочный | 50 | 70 | 1,1 | 1,46 | 2,33 | 3,1 | 3,66 | 4,86 | 39,96 | 53,04 | 0,18 | 0,24 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |
|   | Напиток из шиповника | 150 | 150 | 0,51 | 0,68 | 0 | 0 | 17,29 | 23,05 | 71,18 | 71,18 | 45 | 60 |
|   | **ИТОГО** | **560** | **750** | **22,71** | **30,01** | **35,34** | **48,03** | **67,36** | **90,4** | **566,5** | **751,88** | **52,24** | **71,71** |
| **Полдник** | Биточки рыбные | 60 | 70 | 8,7 | 10,14 | 1,4 | 1,65 | 3,4 | 4 | 61,32 | 71,54 | 0,14 | 0,17 |
|  | Картофельное пюре | 80 | 100 | 1,64 | 2,05 | 3,4 | 4,24 | 7,5 | 9,39 | 77,49 | 96,86 | 2,72 | 3,4 |
|   | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,1 | 60,12 | 0 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
|   | **ИТОГО** | **320** | **410** | **12,59** | **15,19** | **5,7** | **7,09** | **38,08** | **49,63** | **254,41** | **322,52** | **2,86** | **3,57** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО за день** | **1337** | **1708** | **44,64** | **56,47** | **55,85** | **72,42** | **175,4** | **225,1** | **1325** | **1671,3** | **66,83** | **87,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-5** | **выход, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** |
|   | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 90 | 130 | 7,73 | 11,2 | 11,87 | 17,2 | 2,1 | 3,04 | 146,11 | 211,76 | 0 | 0 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,37 | 2,79 | 0,03 | 0,04 | 16,83 | 19,8 | 67,92 | 90,56 | 0,85 | 1 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
|   | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |
|   | Сыр | 10 | 15 | 2,6 | 3,9 | 2,7 | 4,2 | 0 | 0 | 35,3 | 53 | 0,07 | 0,1 |
|   | **ИТОГО** | **287** | **393** | **15,02** | **20,97** | **20,6** | **28,44** | **34,93** | **44,14** | **372,19** | **509,16** | **0,92** | **1,1** |
| **2 завтрак** | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 4 | 4 |
|   | **ИТОГО** | **200** | **200** | **1** | **1** | **0,2** | **0,2** | **20,2** | **20,2** | **92** | **92** | **4** | **4** |
| **Обед** | Суп картофельный с бобовыми(гор.конс) | 150 | 250 | 1,37 | 2,29 | 2,67 | 4,46 | 10,65 | 9,92 | 60,31 | 100,52 | 7,35 | 12,26 |
|   | Курица в соусе с томатом | 75 | 100 | 6,5 | 8,65 | 5,05 | 6,73 | 2,6 | 3,4 | 64,49 | 85,99 | 0,8 | 1,03 |
|   | Макаронные изделия отварные | 100 | 120 | 3,69 | 4,42 | 4,16 | 4,99 | 22,57 | 27,08 | 146,94 | 176,33 | 0 | 0 |
|   | Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 0,12 | 0,16 | 0,12 | 0,16 | 17,91 | 23,88 | 73,2 | 97,6 | 1,29 | 1,72 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |
|   | **ИТОГО** | **515** | **720** | **14,48** | **19,02** | **12,4** | **16,84** | **72,13** | **87,28** | **414,54** | **547,44** | **9,44** | **15,01** |
| **Полдник** | Пудинг из творога с рисом | 100 | 150 | 14,99 | 22,37 | 10,56 | 15,76 | 10,62 | 15,85 | 240,02 | 358,24 | 0,19 | 0,29 |
|   | Соус молочный сладкий | 20 | 30 | 0,52 | 0,78 | 1,42 | 2,12 | 3,15 | 4,73 | 24,24 | 36,36 | 0,1 | 0,15 |
|   | Чай с лимоном | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,44 | 15,25 | 46,88 | 62,5 | 2,1 | 2,8 |
|   | **ИТОГО** | **270** | **380** | **15,51** | **23,15** | **11,98** | **17,88** | **25,21** | **35,83** | **311,14** | **457,1** | **2,39** | **3,24** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **ИТОГО за день** | **1272** | **1693** | **46,01** | **64,14** | **45,18** | **63,36** | **152,5** | **187,5** | **1189,9** | **1605,7** | **16,75** | **23,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |