

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 101
города Пензы "Радужный"
_____ М.В. Цинковская

Понедельник

	1-1	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал		ясли	сад	
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	150	4.42	5.5	4.99	6.2	27.08	33.85	176.32	220.4	0	0	432(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11.28	13.53	45.1	54.1	0	0	504, 505(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7		0.07		5.1		0.1		52.36				
	Сыр	10	15	2.6	3.9	2.7	4.05	0	0	35.3	52.95	0.07	0.105	
	ИТОГО	317	370	9.34	8.5	13.69	7.4	54.36	68.58	379.58	368.5	0	0	530(1)
2 завтрак	Продукт кисломолочный	150		4.2	5	3.3	3.9	6.1	7.4	70.89	85.1	1.1	1.3	
	ИТОГО	150	0	4.2	5	3.3	3.9	6.1	7.4	70.89	85.1	1.1	1.3	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0.2	0.3	3	5.1	0.7	1.2	30.8	51.3	1.4	2.3	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	0.94	1.14	2.63	3.16	3.89	4.66	56.44	52.5	10.06	12.07	156(1)
	Сметана	6	7.2	0.15	0.18	0.9	1.1	0.2	0.25	9.6	11.52	0.02	0.04	
	Биточки	60	70	10.75	12.5	10.12	11.8	8.6	10.02	168.4	140.3	0	0	391(1)
	Картофельное пюре	110	130	2.26	2.66	4.66	5.51	10.33	12.22	106.55	125.9	3.74	4.42	441(1)
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0	0	17.29	20.74	71.18	85.41	45	54	533(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2.8	3.5	0.4	0.5	18.4	23	69.6	87	0	0	123(1)
	ИТОГО	546	667	17.61	20.89	21.71	27.17	59.41	72.09	512.57	553.93	60.22	72.83	
Полдник	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	5(1), 622(1)
	Какао с молоком	150	180	1.96	2.34	0.34	0.4	19.46	23.35	88.72	106.46	0.5	0.58	508(1)
	ИТОГО	220	280	11.71	16.44	3.04	4.24	46.86	67.49	269.16	373.09	0.58	0.68	
	ИТОГО за день	1233	1317	42.86	50.83	41.74	42.71	166.73	215.56	1232.2	1380.62	61.9	74.81	

Вторник

	1-2	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал		ясли	сад	
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных	130	150	4.66	5.37	5.84	6.73	18.74	17.13	147.67	170.39	0.99	1.14	281(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.09	2.51	0.03	0.03	14.85	17.82	67.92	81.5	0.75	0.9	514(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7	8	0.07	0.08	5.1	5.8	0.1	0.1	52.36	59.84	0	0	119(1)
	ИТОГО	317	378	9.07	10.96	11.87	13.76	49.59	56.25	338.45	405.73	1.74	2.04	
2 завтрак	Сок	200		1		0.2		20.2		92		4		
	ИТОГО	200	0	1	0	0.2	0	20.2	0	92	0	4	0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1.06	1.27	3.08	3.69	6.74	8.09	64.6	73.12	8.03	9.63	142(1)
	Сметана	6	7.2	0.15	0.18	0.9	1.1	0.2	0.25	9.6	11.52	0.02	0.04	
	Мясо тушеное	60	80	9.13	12.17	7.60	10.11	1.40	1.89	110.45	147.27	0.44	0.58	374(1)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6.42	7.59	5.25	6.21	28.96	34.22	188.43	222.69	0	0	252(1)
	Компот из яблок с лимонами	150	180	0.19	0.22	0.16	0.18	26.25	22.81	78.22	93.87	2.03	2.43	523(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2.8	3.5	0.4	0.5	18.4	23	69.6	87	0	0	
	ИТОГО	516	627	19.752	24.93	17.386	21.794	81.95	90.255	520.9	635.468	10.524	12.682	
Полдник	Драчена	75	100	8.52	11.36	11.3	15.06	4.8	6.4	153.98	205.3	0.14	0.18	311(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11.28	13.53	45.1	54.1	0	0	505(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94	0	0	122(1)
	ИТОГО	255	320	10.77	14.36	12.2	16.26	31.98	41.13	269.58	353.4	0.14	0.18	
	ИТОГО за день	1288	1325	40.592	50.25	41.656	51.814	183.72	187.64	1220.93	1394.6	16.404	14.902	

Среда

	1-3	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал		ясли	сад	
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	5.06	5.84	6.43	7.4	23.34	26.93	173.48	200.16	0.95	1.09	282(1)
	Какао с молоком	150	180	1.96	2.34	0.34	0.4	19.46	23.35	88.72	106.46	0.5	0.58	508(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7		0.07		5.1		0.1		52.36		0		119(1)
	Сыр	10		2.6		2.7				35.3		0.07		
	ИТОГО	327	370	11.94	11.18	15.47	9	58.8	71.48	420.36	400.62	1.52	1.67	
2 завтрак														
	ИТОГО	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Салат картофельный	30	50	0.57	0.95	1.6	2.68	4.14	6.9	33.41	55.67	3.89	6.48	86
	Рассольник ленинградский	150	180	1.25	1.5	3.22	3.86	7.66	9.19	82.45	88.1	7.11	8.53	148(1)
	Сметана	6	7.2	0.15	0.18	0.9	1.1	0.2	0.25	9.6	11.52	0.02	0.04	
	Котлеты, биточки, шницели припущенн	60	80	7.62	10.16	8.95	11.94	5.40	7.20	132.60	176.93	0.48	0.65	422(1)
	Капуста тушеная	110	130	2.3	2.75	3.8	4.46	36.34	42.95	86.31	102	18.7	22.1	435(1)
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	180	0.25	0.29	0.15	0.18	16.4	19.68	67.94	81.52	0.21	0.25	526(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2.8	3.5	0.4	0.5	18.4	23	69.6	87	0	0	
	ИТОГО	546	677	14.94	19.33	19.02	24.72	88.54	109.2	481.91	602.74	30.41	38.05	
Полдник	Суфле рыбное	50	70	8.69	12.5	4.01	5.6	3.2	4.05	84.39	118.2	0.2	0.25	346(1)
	Лимонный напиток	150	180	0	0	0	0	15.2	18.43	61.4	73.8	0	0	615(3)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94.6	0	0	122(1)
	ИТОГО	230	290	10.94	15.5	4.91	6.8	34.3	43.68	216.29	286.6	0.2	0.25	
	ИТОГО за день	1103	1337	37.82	46.01	39.402	40.52	181.64	224.33	1118.56	1289.96	32.13	39.97	

Четверг

	1-4	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал		ясли	сад	
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша ячневая вязкая	130	150	3.39	3.91	6.8	7.85	24.88	28.7	176.32	203.45	1.58	1.83	270(1)
	Чай с молоком	150	180	1.1	1.3	0.9	1.12	13.08	15.69	65.34	78.4	0.49	0.58	507(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7	8	0.07	0.08	5.1	5.8	0.1	0.1	52.36	59.84	0	0	119(1)
	ИТОГО	317	378	6.81	8.29	13.7	15.97	53.96	65.69	364.52	435.69	2.07	2.41	
2 завтрак	Продукт кисломолочный	150	180	4.2	5.04	3.3	3.96	6.1	7.32	70.89	85.07	1.1	1.32	
	ИТОГО	150	180	4.2	5.04	3.3	3.96	6.1	7.32	70.89	85.068	1.1	1.32	
Обед	Винегрет овощной	30	50	0.4	0.6	3.1	5.1	2.2	3.7	38.1	63.5	0.5	0.8	90
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)с гренками	150	180	1.37	1.65	2.67	3.21	5.95	7.14	60.3	72.37	7.35	8.82	158(1)
	Бефстроганов из отварной говядины	60	70	10.57	12.34	9.86	11.52	1.00	1.18	135.23	157.77	0.24	0.28	377(1)
	Картофельное пюре	110	130	2.26	2.66	4.66	5.51	10.33	12.22	106.55	125.9	3.74	4.42	441(1)
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.42	0.5	0	0	20.55	24.66	83.88	100.65	0.11	0.13	522(1)
	Хлеб ржаной	40	50	2.8	3.5	0.4	0.5	18.4	23	69.6	87	0	0	123(1)
	ИТОГО	540	660	17.82	21.25	20.69	25.84	58.43	71.9	493.658	607.19	11.94	14.45	
Полдник	Суп молочный с крупой	150	180	3.6	4.3	3.9	4.65	12.39	14.87	100.62	120.75	0.68	0.82	179(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11.28	13.53	45.1	54.1	0	0	505(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94	0	0	122(1)
	Кондитерское изделие (Печенье)	25		1.9		2.45		18.6		104.25		0	0	604(1)
	ИТОГО	355	400	7.75	7.3	7.25	5.85	58.17	49.6	320.47	268.85	0.68	0.82	
	ИТОГО за день	1362	1618	36.58	41.88	44.94	51.62	176.66	194.51	1249.54	1396.8	15.79	19	

Пятница

	1-5	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		ккал		ясли	сад	
	Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша "Дружба "	130	150	3.43	3.95	7.34	8.48	14.75	17.01	139.93	161.46	0.86	0.99	275(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.09	2.51	0.03	0.03	14.85	17.82	67.92	81.5	0.75	0.9	514(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94	0	0	122(1)
	Масло сливочное	7	8	0.07	0.08	5.1	5.83	0.1	0.11	52.36	59.84	0	0	119(1)
	Сыр	10	15	2.6	3.9	2.7	4.2	0	0	35.3	53	0.07	0.1	
	ИТОГО	327	393	7.77	9.46	8.27	9.71	45.5	56.03	366.01	449.8	1.61	1.89	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	100	0.04	0.04	0.4	0.4	10.4	10.4	89	89	10	10	
	ИТОГО	100	100	0.04	0.04	0.4	0.4	10.4	10.4	89	89	10	10	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0.2	0.3	3	5.1	0.7	1.2	30.8	51.3	1.4	2.3	16
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	180	1.61	1.94	1.73	2.07	10.03	12.04	62.19	74.62	7.2	8.64	173(1)
	Плов из отварной курицы	170	200	10.65	12.5	10.62	12.5	29.5	34.7	252.3	296.8	0.32	0.38	416(1)
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.14	0.12	0.15	17.91	21.5	73.2	87.84	1.29	1.54	372(2)
	Хлеб ржаной	40	50	2.8	3.5	0.4	0.5	18.4	23	69.6	87	0	0	123(1)
	ИТОГО	540	660	15.38	18.38	15.87	20.32	76.54	92.44	488.09	597.56	10.21	12.86	
Полдник	Булочка дорожная	80	100	5.63	7.03	12.05	15.07	46.6	58.3	31705	397	0	0	579(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11.28	13.53	45.1	54.1	0	0	505(1)
	ИТОГО	230	280	5.63	7.03	12.05	15.07	57.88	71.83	31750.1	451.1	0	0	
	ИТОГО за день	1197	1433	28.82	34.91	36.59	45.5	190.32	230.7	32693.2	1587.46	21.82	24.75	

