

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

Понедельник

	2-1	выход, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				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	252(1)
	Чай с лимоном	150	180	0	0	0	0	11.28	13.72	46.88	56.25	2.1	2.52	506(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	0	119(1)
	Сыр	10	15	2.6	3.9	2.7	4.05	0	0	35.3	52.95	0.07	0.105	
	ИТОГО	317	385	11.76	15.45	14.98	13.1	33.18	42.3	411.04	460.95	2.17	2.625	
2 завтрак	Сок	150	180	1	1.2	0.2	0.6	20.2	23.4	92	98	4	5	
	ИТОГО	150	180	1	1.2	0.2	0.6	20.2	23.4	92	98	4	5	
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 картофельный с клецками	150	180	0.72	0.87	1.63	1.96	4	4.8	39.22	47.06	4.7	5.65	160(1)
	клецки	15	18	0.87	1.1	0.82	0.98	3.59	4.3	25.34	30.41	0	0	187(1)
	Котлета	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)
	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	555	678	18.02	21.43	20.63	25.85	66.17	80.2	523.79	582.62	9.95	12.5	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	75	100	11.17	14.89	7.46	9.95	17.24	22.98	166.95	222.59	0.15	0.19	329(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11.28	13.53	45.09	54.1			505(1)
	Кондитерское изделие (печенье)	25		1.9	0	2.45		18.6		104.25				
	ИТОГО	250	280	13.07	14.89	9.91	9.95	47.12	36.51	316.29	276.69	0.15	0.19	
	ИТОГО за день	1272	1523	43.85	52.97	45.72	49.5	166.7	182.4	1343.12	1418.26	16.27	20.32	

Вторник

	2-2	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 манная молочная жидкая	130	150	4.04	4.66	4.6	5.31	20.08	23.18	139.73	161.24	0.89	1.03	277(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)
	Сыр	10		2.6		2.7				35.3		0.07		
	ИТОГО	327	378	11.05	10.25	13.33	12.34	50.93	62.3	365.81	396.58	1.71	1.93	
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	Салат из свеклы отварной	30	50	0.515	0.85	1.53	2.55	2.795	4.65	27.16	45.28	2.535	4.24	60(1)
	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	
	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)
	Рис отварной	110	130	2.75	3.25	4.48	5.3	27.59	32.6	165.55	180.56	0	0	424(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	123(1)
	ИТОГО	546	677	16.54	21.38	17.69	22.9	70.68	86.73	506.738	605.648	13.27	17.18	
Полдник	Рагу из овощей	130	150	2.2	2.6	9.4	10.9	10.9	12.6	140.2	161.8	8.7	10	210(1)
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	11.28	13.53	45.09	54.1			505(1)
	Хлеб пшеничный	30	40	2.25	3	0.9	1.2	15.9	21.2	70.5	94.6	0	0	122(1)
	ИТОГО	310	370	4.45	5.6	10.3	12.1	38.08	47.33	255.79	310.5	8.7	10	
	ИТОГО за день	1333	1605	36.24	42.27	44.62	51.3	165.8	203.7	1199.23	1397.8	24.78	30.43	

Среда

	2-3	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 овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	130	150	4.66	5.37	5.84	6.73	18.74	17.13	147.67	170.39	0.99	1.14	281(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	8	0.07	0.08	5.1	5.8	0.1	0.1	52.36	59.84	0	0	119(1)
	Сыр	10		2.6		2.7				35.3		0.07		
	ИТОГО	327	378	11.54	10.79	14.88	14.13	54.2	61.78	394.55	430.69	1.56	1.72	
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(1)
	Рассольник домашний	150	180	1.24	1.49	3.2	3.85	6.15	7.38	67.12	80.54	7.85	11.95	146(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 припущенные	60	80	7.62	10.16	8.95	11.94	5.4	7.2	132.6	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 апельсинов с яблоками	150	180	0.32	0.38	0.14	0.16	20.88	25.05	85.99	103.19	5.4	6.8	521(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	677	15	19.41	18.99	24.69	91.51	112.7	484.63	616.85	36.34	48.02	
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)
	Кисломолочный напиток	150	180	4.2	5	3.3	3.9	6.1	7.4	70.89	85.1	1.1	1.3	530(1)
	ИТОГО	220	280	13.95	19.1	6	7.74	33.5	51.54	251.33	351.73	1.18	1.4	
	ИТОГО за день	1093	1335	40.49	49.3	39.87	46.56	179.2	226.1	1130.51	1399.27	39.08	51.14	

Четверг

	2-4	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 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)
	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)
	Сыр	10		2.6		2.7		0		35.3		0.07		
	ИТОГО	320	370	11.01	10.14	10.93	9.72	52.32	63.82	344.62	372.56	1.51	1.67	
2 завтрак														
	ИТОГО	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Свекольник	150	180	1.3	1.56	2.64	3.17	7.25	8.7	79.1	83.35	5.24	6.29	145(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	
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	120	140	15.36	18	24	28	18.36	21	351.12	407	0	0	400(1)
	Соус молочный	40	60	0.8	1.2	1.7	2.5	2.7	4	29	43.6	0.13	0.2	449(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	506	617	20.92	25.05	29.64	35.27	64.2	77.69	609.6	717.88	50.39	60.53	
Полдник	Биточки рыбные	60	70	8.70	10.15	1.40	1.63	3.40	3.96	61.32	71.54	0.14	0.16	356(1)
	Картофельное пюре	80	100	1.64	2.05	3.4	4.24	7.5	9.39	77.49	96.86	2.72	3.4	441(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	94.6	0	0	122(1)
	ИТОГО	320	390	12.59	15.2	5.704	7.07	38.08	48.08	254.41	317.1	2.864	3.56	
	ИТОГО за день	1146	1377	44.52	50.39	46.27	52.06	154.6	189.6	1208.63	1407.54	54.76	65.76	

Пятница

	2-5	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	5.8	0.1	0.1	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	10.44	13.44	16.07	19.71	45.6	56.13	366.01	449.8	1.68	1.99	
2 завтрак	Фрукты свежие	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	30	50	0.2	0.3	3	5.1	0.7	1.2	30.8	51.3	1.4	2.3	16
	Суп картофельный с бобовыми (гор.конс.)	150	180	1.37	1.65	2.67	3.21	10.65	7.14	60.31	72.37	7.35	8.82	158(1)
	Курица в соусе с томатом	60	80	5.16	6.93	4.03	5.38	2.04	2.74	51.60	68.80	0.50	0.82	415(1)
	Макаронные изделия отварные	110	130	4.05	4.79	4.57	5.4	24.8	29.34	161.6	220.1			432(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)
		40	50	2.8	3.5	0.4	0.5	18.4	23	69.6	87	0	0	123(1)
	ИТОГО	580	720	16.5	20.81	15.19	20.24	92.9	107.9	516.71	674.41	10.54	13.48	
Полдник	Булочка Молочная	80	100	7.84	9.8	3.71	4.64	46.32	57.9	249.74	312.18	0.2	0.26	580(1)
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	1.02	1.2			21.7	26.1	91.14	109.4			517(1)
	ИТОГО	230	280	8.86	11	3.71	4.64	68.02	84	340.88	421.58	0.2	0.26	
	ИТОГО за день	1237	1493	36.2	45.65	35.37	44.99	216.9	258.5	1312.6	1634.79	22.42	25.73	

1)

