Приложение №1

к приказу №9 от 09.01.2024 года

1 день. 1 неделя .Понедельник. от 3 до 7 лет .

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша пшённая молочная жидкая | 200,0 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,9 | №68стр193.М. |
| Бутерброд с/м | 40,0/8,0 | 2,16 | 3,58 | 15,99 | 150,64 | - | №1стр115.М. |
| Какао с молоком | 200,0 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | Стр.122Плотникова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Сок фруктовый | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | №130стр265.М. |
| **Прием пищи обед:** |
| Щи рыбные с фасолью | 250,0 | 12,96 | 9,2 | 67,68 | 303,6 | 60,13 | №50Кислявская |
| Плов с мясом | 180,0 | 18,54 | 14,08 | 31,19 | 362,12 | 0,34 | №10стр132 ОРП в ДОУ |
| Компот из с/ф | 200,0 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,7 | 0,72 | №122стр257.М. |
| Хлеб пшеничный | 20,0 | 3,98 | 1,36 | 28,98 | 72,4 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 30,0 | 1,69 | 0,26 | 14,11 | 66,94 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Булочка домашняя | 50,0 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179,0 | 0 | Стр 84.Плотникова |
| Чай с молоком | 200,0 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,6 | №55Стр.138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 60,99 | 55,00 | 295,29 | 1827,44 | 67,77 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

2 день.1 неделя.Вторник. от 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 200,0 | 4,5 | 3,6 | 21,78 | 216,44 | 1,08 | №185Сборник рец.2010№ 91.12 |
| Кофейный напиток | 200,0 | 4,4 | 5,0 | 21,4 | 145,34 | 7,36 | Стр.132.Плотникова |
| Печенье | 30,0 | 2,45 | 2,48 | 16,03 | 100,0 | - | Гот.прод. |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Банан | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 20,0 | Гот.прод |
| **Прием пищи обед:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 250,0 | 4,73 | 2,5 | 19,38 | 140,65 | 14,65 | №36.стр156 М |
| Гренки для супа | 30,0 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | - | №47 стр171М |
| Каша пшеничная | 180,0 | 6,84 | 0,72 | 37,26 | 189,54 | - |  |
| Котлета мясная | 70,0 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 0,11 | Стр.28.Плотникова |
| Кисель | 200,0 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 30,0 | №118стр253.М. |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 |  | Гот.прод |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Вареники ленивые | 150,0 | 25,11 | 12,33 | 24,55 | 309,0 | 0,62 | стр60Плотникова |
| Соус сметанный сладкий | 35,0 | 1,28 | 1,93 | 2,8 | 46,77 | 0,091 | №115стр248М |
| Сок фруктовый | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | №130стр265.М. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 76,03 | 40,46 | 311,4 | 1861,12 | 79,63 |  |

3 день.1 неделя.Среда. от3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша манная молочная | 200,0 | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 0 | Стр.110 Плотникова |
| Бутерброд с повидлом | 100,0 | 4,5 | 7,1 | 52,2 | 292,7 | 0,31 | №1стр115.М. |
| Какао с молоком | 200,0 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | Стр.122Плотникова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| **Прием пищи обед:** |
| Борщ из свежей капусты на к/м бульоне со сметаной | 250,0/10,0 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 85,45 | 12,4 | №28стр145.М. |
| Рис отварной с овощами | 180,0 | 4,05 | 6,59 | 30,55 | 226,26 | 2,39 | №58стр183.М. |
| Котлеты рыбные | 80,0 | 17,88 | 2,49 | 4,77 | 109,3 | 0,5 | №86стр212.М. |
| Компот из с/ф | 200,0 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | №122стр257.М. |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 9,95 | 3,4 | 72,45 | 181,0 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 60,0 | 3,38 | 0,52 | 28,22 | 133,88 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Пельмени отварные с маслом сливочным | 120,0 | 11,9 | 18,86 | 22,25 | 282,64 | 0 | №442,443,444.Перевалов А.Я.г.Пермь 2011 |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 6,0 | №55Стр.138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 69,07 | 55,59 | 309,67 | 1859,15 | 23,48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

4 день.1 неделя.Четверг. от3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша ячневая молочная | 200,0 | 7,0 | 7,27 | 35,36 | 233,52 | 2 | Стр.114.Плотникова |
| Кофейный напиток | 200,0 | 4,4 | 5,0 | 21,4 | 145,34 | 7,36 | Стр.132.Плотникова |
| Бутерброд с/м | 40,0/8,0 | 2,16 | 3,58 | 15,99 | 150,64 | - | №1стр115.М. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Яблоко | 100,0 | 0,3 | 0 | 15,15 | 63,0 | 16,62 | Гот.прод. |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,0 | 4,35 | 0,67 | 18,15 | 107,05 | 3,7 | №34стр154.М. |
| Гороховое пюре | 180,0 | 21,43 | 7,68 | 53,73 | 356,49 | 0,11 | Справочник руководителя №7 07.2026 |
| Курица отварная | 70,0 | 15,58 | 9,95 | - | 162,74 | 0,94 | №108стр241М. |
| Кисель | 200,0 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 30 | №118.стр253М |
| Хлеб пшеничный | 60,0 | 11,94 | 4,08 | 86,94 | 217,2 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 30,0 | 1,69 | 0,26 | 14,11 | 66,94 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Манник со сгущенным молоком | 100,0 | 5,15 | 9,86 | 28,8 | 186,9 | 0,44 | стр116.Плотникова. |
| Чай с лимоном | 200,0 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 4,06 | №56Стр.139.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 74,07 | 48,36 | 324,54 | 1831,44 | 65,03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

5 день.1 неделя.Пятница. от3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша гречневая молочная | 200,0 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 222,38 | 0,9 | №64стр189.М. |
| Какао с молоком | 200,0 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | Стр.122Плотникова |
| Бутерброд с сыром | 40,0/8,0/10,0 | 6,74 | 14,35 | 15,52 | 221,07 | 0,31 | №1 стр115М |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Банан | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 20,0 | Гот.прод |
| **Прием пищи обед:** |
| Рассольник со сметаной | 250,0/8,0 | 4,23 | 2,38 | 15,3 | 118,43 | 9,13 | №32.стр151М |
| Капуста тушёная | 180,0 | 3,82 | 8,06 | 8,37 | 143,64 | 20,34 | №48.стр172М |
| Тефтели мясо-крупяные | 100,0 | 12,64 | 9,49 | 6,47 | 168,73 | 0,8 | №106 стр239М |
| Хлеб пшеничный | 20,0 | 3,98 | 1,36 | 28,98 | 72,4 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 30,0 | 1,69 | 0,26 | 14,11 | 66,94 |  | Гот.прод. |
| Компот из с/ф | 200,0 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | №122стр257.М. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Пирожки печеные с повидлом | 100,0 | 5,2 | 2,0 | 60,3 | 279,7 | 0,1 |  |
| Сок фруктовый | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | №130 стр265.М. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 59,00 | 56,77 | 293,55 | 1830,95 | 57,46 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

6 день.2 неделя.Понедельник. от3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200,0 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 216,44 | 0,9 | №67стр192.М. |
| Кофейный напиток | 200,0 | 4,4 | 5,0 | 21,4 | 145,34 | 7,36 | Стр132Плотникова |
| Бутерброд с сыром | 40,0/8,0/10, | 6,74 | 14,35 | 15,52 | 221,07 | 0,31 | №1стр115.М. |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Сок фруктовый | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | №130стр265М |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 250.0/8,0 | 4,68 | 2,13 | 12,73 | 91,03 | 12,3 | №44.стр167М |
| Каша перловая | 180,0 | 5,15 | 4,27 | 30,96 | 180,34 | 0 | №65стр190.М. |
| Гуляш из говядины | 80,0 | 10,53 | 7,54 | 2,02 | 118,06 | 0,29 | №93.стр223М |
| Компот из с/ф | 200,0 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | №122стр257М |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 9,95 | 3,4 | 72,45 | 181,0 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 60,0 | 3,38 | 0,52 | 28,22 | 133,88 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Пирожок печеный с капустой | 100,0 | 6,83 | 9,90 | 29,48 | 249,18 | 1,31 | №138,.М |
| Чай с молоком | 200,0 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,6 | №55Стр.138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 63,48 | 61,55 | 300,28 | 1844,06 | 27,87 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

7день. 2 неделя.Вторник. от3 до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250,0 | 8,19 | 11,25 | 25,81 | 233,81 | 1,13 | №33стр153.М. |
| Бутерброд с маслом | 40,0/8,0 | 2,16 | 3,58 | 15,99 | 150,64 |  | №1стр115.М. |
| Какао с молоком | 200,0 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | Стр.122Плотникова |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп рыбный из консервов | 250,0 | 10,18 | 2,6 | 16,65 | 150,85 | 8,03 | №42.стр164М |
| Капуста тушенная | 180,0 | 3,82 | 8,06 | 8,37 | 143,64 | 20,34 | №48стр172.М. |
| Тефтеля из говядины | 80,0 | 12,49 | 10,8 | 4,87 | 168,98 | 0,96 | № стр .М. |
| Кисель | 200,0 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 30 | №118.стр253М |
| Хлеб пшеничный | 60,0 | 11,94 | 4,08 | 86,94 | 217,2 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 60,0 | 3,38 | 0,52 | 28,22 | 133,88 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Запеканка творожная | 150,0 | 20,49 | 13,56 | 14,88 | 271,99 | 0,405 | №79.стр204М |
| Чай с сахаром | 200,0 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 6,0 | №55Стр.138.А.П. |
| Соус сметанный сладкий | 35,0 | 1,28 | 1,93 | 2,8 | 46,77 | 0,091 | №115стр248М |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 80,25 | 62,78 | 258,53 | 1816,22 | 68,04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

8день. 2 неделя .Среда. от3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша молочная «Дружба» | 250,0 | 7,9 | 12,73 | 32,93 | 278,83 | 1,13 | №66.стр191.М. |
| Кофейный напиток | 200,0 | 4,4 | 5,0 | 21,4 | 145,34 | 7,36 | Стр.132.Плотникова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Банан | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 20,0 | Гот.прод |
| **Прием пищи обед:** |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250,/8,0 | 11,68 | 1,34 | 7,38 | 49,32 | 19,7 | №30.стр149 М. |
| Каша гречневая | 180,0 | 10,26 | 8,68 | 49,41 | 324,61 | 0 | №65стр190М |
| Рыба,тушеная в томате с овощами | 80,0 | 7,57 | 3,97 | 3,52 | 80,03 | 3,45 | №88.стр215М |
| Компот из с/ф | 200,0 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | №122.стр257М |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 30,0 | 1,69 | 0,26 | 14,11 | 66,94 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Блинчики с повидлом | 150/20 | 12,48 | 16,2 | 68,62 | 468,0 | 2,06 | №265Сборник Коровка Л.С.УРЦП 2004 г. |
| Чай с молоком | 200,0 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,6 | №55Стр.138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 67,61 | 53,96 | 306,5 | 1834,39 | 55,1 |  |

9день. 2 неделя .Четверг. от3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша пшеничная молочная жидкая  | 200,0 | 9,08 | 10,36 | 40,18 | 289,98 | 1,62 | Стр.114.Плотникова |
| Какао с молоком | 200,0 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 1,08 | Стр.122Плотникова |
| Печенье | 30,0 | 2,45 | 2,48 | 16,03 | 100,0 | - | Гот.прод. |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Яблоко | 100,0 | 0,3 | 0 | 15,15 | 63,0 | 16,62 | Гот.прод. |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп с клёцками на курином бульоне | 250,0 | 6,38 | 2,15 | 21,13 | 142,8 | 5,3 | №43стр165М. |
| Картофель и овощи тушёные в соусе | 180,0 | 3,73 | 6,35 | 16,7 | 169,76 | 9,12 | №52.стр176М |
| Курица отварная | 80,0 | 17,81 | 11,37 | 0 | 185,98 | 1,07 | №108.стр241М |
| Кисель | 200,0 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 30 | №118.стр253М |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 9,95 | 3,4 | 72,45 | 181,0 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 | - | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Рыбная тефтеля с творогом | 100,0 | 18,8 | 10,7 | 1,1 | 177,0 | 0,2 | Стр.32.Молоховец |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 | - | Гот.прод. |
| Чай с лимоном | 200,0 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 4,06 | №56Стр139.А.П |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 83,56 | 55,69 | 307,0 | 1841,13 | 69,07 |  |

10день. 2 неделя .Пятница. от3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша рисовая молочная  | 200,0/5,0 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 0,9 | №70.стр195М |
| Кофейный напиток | 200,0 | 4,4 | 5,0 | 21,4 | 145,34 | 7,36 | Стр.132.Плотникова |
| Бутерброд с сыром | 40,0/8,0/10, | 6,74 | 14,35 | 15,52 | 221,07 | 0,31 | №1стр115.М. |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Банан | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 20,0 | Гот.прод |
| **Прием пищи обед:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 250,0 | 3,023 | 3,983 | 16,32 | 133,14 | 8,51 | №17стр56.Питание детей .Лещенко. |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 200,0 | 14,62 | 14,64 | 18,68 | 266,42 | 8,77 | №92.стр222 М |
| Сок фруктовый | 200,0 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | №130стр265М |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 9,95 | 3,4 | 72,45 | 181,0 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи полдник:** |
| Ватрушка с творогом | 80,0 | 8,39 | 8,72 | 26,49 | 229,84 | 0,04 | Стр86.Плотникова |
| Чай с молоком | 200,0 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,6 | №55Стр.138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 61,6 | 64,42 | 284,6 | 1825,0 | 50,49 |  |

1

1 день. 1 неделя.Понедельник. от1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша пшённая молочная | 150,0 | 5,07 | 7,82 | 19,39 | 168,71 | 0,68 | №68стр193.М. |
| Какао с молоком | 150,0 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,81 | Стр.122.Плотникова |
| Бутерброд с маслом | 40,0/8,0 | 2,16 | 3,58 | 15,99 | 150,64 |  | №1стр115.М. |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Сок фруктовый | 150,0 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 3,0 | №130стр265.М. |
| **Прием пищи обед:** |
| Щи рыбные с фасолью | 150,0 | 7,78 | 5,52 | 40,61 | 182,16 | 36,08 | №50Кислявская |
| Плов с мясом | 150,0 | 15,45 | 11,73 | 25,99 | 301,77 | 0,28 | №10ОРП в Д/с |
| Компот из с/ф | 150,0 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 | №122стр257.М. |
| Хлеб пшеничный | 20,0 | 3,98 | 1,36 | 28,98 | 72,4 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 30,0 | 1,69 | 0,26 | 14,11 | 66,94 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Булочка домашняя | 50,0 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 179,0 | 0 | Стр84.Плотникова |
| Чай с молоком | 150,0 | 2,34 | 2,43 | 13,28 | 81,96 | 0,45 | №55стр138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 49,3 | 38,64 | 236,25 | 1480,53 | 41.9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

2 день.1 неделя.Вторник. от1,5 до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 150,0 | 4,99 | 8,25 | 16,98 | 162,33 | 0,9 | №185Сборник рец.2010№ 91.12 |
| Кофейный напиток | 150,0 | 3,3 | 3,75 | 16,05 | 109,01 | 5,52 | стр132Плотникова. |
| Печенье | 20,0 | 1,63 | 1,65 | 10,67 | 66,67 | - | Гот.прод. |
| **Прием пищи:второй завтрак:** |
| Банан | 90,0 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 86,4 | 18,0 | Гот.прод |
| **Прием пищи: обед:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 150,0 | 2,84 | 1,5 | 11,63 | 84,39 | 8,79 | №36.стр156 М |
| Гренки для супа | 30,0 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | - | №47 стр171М |
| Каша пшеничная | 150,0 | 5,7 | 0,6 | 31,05 | 157,95 | - |  |
| Котлета мясная | 60,0 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139,0 | 0,09 |  |
| Кисель | 150,0 | 0 | 0 | 14,7 | 60,0 | 22,5 | №118стр253.М. |
| Хлеб пшеничный | 20,0 | 3,98 | 1,36 | 28,98 | 72,4 |  | Гот.прод |
| Хлеб ржаной | 30,0 | 1,69 | 0,26 | 14,11 | 66,94 |  | Гот.прод |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи: уплотненный полдник:** |
| Вареники ленивые | 120,0 | 20,08 | 9,86 | 19,64 | 247,2 | 0,49 | №83стр208.М. |
| Соус сметанный сладкий | 35,0 | 1,28 | 1,93 | 2,8 | 46,77 | 0,091 | №115стр248М |
| Сок фруктовый | 150,0 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 3,0 | №130стр265.М. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 60,23 | 31,06 | 240,63 | 1462,53 | 59,38 |  |

3 день.1 неделя.Среда. от1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша манная молочная | 150,0 | 4,65 | 6,03 | 23,32 | 166,52 | 0 | Стр.110Плотникова |
| Какао с молоком | 150,0 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,81 | Стр.122.Плотникова |
| Бутерброд с повидлом | 70,0 | 3,15 | 4,97 | 36,54 | 204,89 | 0,61 | №1стр115.М. |
|  |
| **Прием пищи обед:** |
| Борщ из свежей капусты на к/м бульоне со сметаной | 150,0/8,0 | 2,31 | 1,31 | 4,06 | 48,74 | 7,44 | №28стр145.М. |
| Рис отварной с овощами | 150,0 | 3,38 | 5,49 | 25,46 | 169,69 | 1,99 | №58стр183.М. |
| Котлеты рыбные | 70,0 | 15,64 | 2,18 | 4,17 | 95,64 | 0,44 | №86.стр212 М |
| Компот из с/ф | 150,0 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 | №122стр257.М. |
| Хлеб пшеничный | 40,0 | 7,96 | 2,72 | 57,96 | 144,8 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Пельмени отварные с маслом | 100,0 | 9,92 | 15,72 | 18,54 | 235,53 | 0 | №442,443,444.Перевалов А.Я.г.Пермь 2011 |
| Чай с сахаром | 150,0 | 0,09 | 0 | 9,03 | 36,48 | 4,5 | №55стр138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 55,35 | 43,65 | 239,59 | 1421,81 | 16,39 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

4 день.1 неделя.Четверг. от1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша ячневая молочная | 150,0 | 5,25 | 5,45 | 26,52 | 175,14 | 1,5 | Стр.114.Плотникова |
| Кофейный напиток | 150,0 | 3,3 | 3,75 | 16,05 | 109,01 | 5,52 | стр132Плотникова. |
| Бутерброд с маслом | 40,0/8,0 | 2,16 | 3,58 | 15,99 | 150,64 |  | №1стр115.М. |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Яблоко | 90,0 | 0,27 | 0 | 13,63 | 56,7 | 14,95 | Гот.прод. |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150,0 | 2,61 | 0,4 | 10,89 | 64,23 | 2,22 | №34.стр 154.М |
| Гороховое пюре | 150,0 | 17,86 | 6,4 | 44,78 | 297,08 | 0,09 | Справочник руководителя №7 07.2026 |
| Курица отварная | 60,0 | 13,35 | 8,53 | - | 139,49 | 0,8 | Стр108.стр241М |
| Кисель | 150,0 | 0 | 0 | 14,7 | 60,0 | 22,5 | №118стр253.М. |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Манник со сгущенным молоком | 100,0 | 5,15 | 9,86 | 28,8 | 186,9 | 0,44 | №33стр153.М. |
| Чай с лимоном | 150,0 | 0,05 | 0,007 | 11,48 | 46,12 | 3,05 | №56стр139А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 58,79 | 40,45 | 249,83 | 1505,48 | 51,07 |  |

5 день.1 неделя.Пятница. от1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша гречневая молочная | 150,0 | 5,24 | 7,82 | 15,0 | 166,79 | 0,68 |  №64стр189.М. |
| Бутерброд с сыром | 40,0/8,0/10,0 | 6,74 | 14,35 | 15,52 | 221,07 | 0,31 | стр101.Плотникова |
| Какао с молоком | 150,0 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,81 | Стр.122.Плотникова |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Банан | 90,0 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 86,4 | 18,0 | Гот.прод |
| **Прием пищи обед:** |
| Рассольник со сметаной | 150,0/8,0 | 2,53 | 1,43 | 9,18 | 71,05 | 5,47 | №32.стр151М |
| Капуста тушеная | 150,0 | 3,18 | 6,72 | 6,97 | 119,7 | 16,95 | №48.стр172М |
| Тефтели мясо-крупяные | 70,0 | 8,85 | 6,64 | 4,53 | 118,11 | 0,56 | №106 стр239М |
| Хлеб пшеничный | 20,0 | 3,98 | 1,36 | 28,98 | 72,4 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 |  | Гот.прод. |
| Компот из с/ф | 150,0 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 | №122стр257М |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Пирожки печеные с повидлом | 100,0 | 5,2 | 2,0 | 60,3 | 279,7 | 0,1 | Стр84.Плотникова |
| Сок фруктовый | 150,0 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 3,0 | №130 стр265.М. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 46,07 | 46,15 | 235,04 | 1523,74 | 46,48 |  |

6 день.2 неделя.Понедельник. от1,5 до3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 150,0 | 4,99 | 8,25 | 16,98 | 162,33 | 0,67 | №67.стр192.М. |
| Кофейный напиток | 150,0 | 3,3 | 3,75 | 16,05 | 109,01 | 5,52 | стр132Плотникова. |
| Бутерброд с сыром | 40,0/8,0/10,0 | 6,74 | 14,35 | 15,52 | 221,07 | 0,31 | №1стр115.М. |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Сок фруктовый | 150,0 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 3,0 | №130стр265М. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной | 150,0/8,0 | 2,8 | 1,27 | 7,64 | 54,62 | 7,38 | №44.стр167М |
| Каша перловая | 150,0 | 4,29 | 3,56 | 25,8 | 150,28 | 0 | №65.стр190М |
| Гуляш из говядины | 70,0 | 9,21 | 6,59 | 1,76 | 103,30 | 0,25 | №93.стр223М |
| Компот из с/ф | 150,0 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 | №122стр257М |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 30,0 | 1,68 | 0,26 | 14,11 | 66,94 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок печеный с капустой | 100,0 | 6,83 | 9,90 | 29,48 | 249,18 | 1,31 | №455,588,.ПереваловА.Я.г.Пермь 2011. |
| Чай с молоком | 150,0 | 2,34 | 2,43 | 13,28 | 81,96 | 0,45 | №55стр138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 49,68 | 51,55 | 219,46 | 1456,87 | 19,49 |  |

7день. 2 неделя.Вторник. от1,5 до3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150,0 | 4,92 | 6,75 | 15,48 | 140,28 | 0,68 | №33;стр.153.М. |
| Бутерброд с маслом | 40,0/8,0 | 2,16 | 3,58 | 15,99 | 150,64 |  | №1стр115.М. |
| Какао с молоком | 150,0 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,81 | Стр.122.Плотникова |
|  |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп рыбный из консервов | 150,0 | 6,11 | 1,56 | 9,99 | 90,51 | 4,82 | №42.стр164 М. |
| Капуста тушеная | 150,0 | 3,18 | 6,72 | 6,98 | 119,7 | 16,95 | №48стр172 М. |
| Тефтеля из говядины | 70,0 | 10,93 | 9,45 | 4,26 | 147,86 | 0,84 |  |
| Кисель | 150,0 | 0 | 0 | 14,7 | 60,0 | 22,5 | №118.стр253М |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Запеканка творожная | 120,0 | 16,39 | 10,84 | 11,90 | 217,59 | 0,324 | №79.стр204М |
| Чай с сахаром | 150,0 | 0,09 | 0 | 9,03 | 36,48 | 4,5 | №55стр138.А.П. |
| Соус сметанный сладкий | 35,0 | 1,28 | 1,93 | 2,8 | 46,77 | 0,091 | №115стр248М |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 62,51 | 49,46 | 203,87 | 1429,77 | 51.51 |  |

8день. 2 неделя.Среда. от1,5 до3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша молочная «Дружба» | 150,0 | 4,74 | 7,64 | 19,76 | 167,29 | 0,8 | №66.стр191М |
| Кофейный напиток | 150,0 | 3,3 | 3,75 | 16,05 | 109,01 | 5,52 | стр132Плотникова. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Банан | 90,0 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 86,4 | 18,0 | Гот.прод |
| **Прием пищи обед:** |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150,0 | 7,01 | 0,8 | 4,43 | 29,59 | 11,82 | №30.стр149М |
| Каша гречневая | 150,0 | 8,55 | 7,23 | 41,17 | 270,51 | 0 | №65.стр190М |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 70,0 | 6,62 | 3,47 | 3,08 | 70,02 | 3,01 | №86стр212.М |
| Компот из с/ф | 150,0 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 | №122.стр257М |
| Хлеб пшеничный | 20,0 | 3,98 | 1,36 | 28,98 | 72,4 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Блинчики с повидлом | 150/20 | 12,48 | 16,2 | 68,62 | 468,0 | 2,06 | №265Сборник Коровка Л.С.УРЦП 2004 г. |
| Чай с молоком | 150,0 | 2,34 | 2,43 | 13,28 | 81,96 | 0,45 | №55стр138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 53,97 | 43,76 | 259,01 | 1547,33 | 42,26 |  |

9день. 2 неделя.Четверг. от1,5 до3 лет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150,0 | 5,58 | 6,05 | 26,46 | 182,94 | 0 | №50 стр133А.П |
| Какао с молоком | 150,0 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,81 | Стр.122.Плотникова |
| Печенье | 20,0 | 1,63 | 1,65 | 10,67 | 66,67 | - | Гот.прод. |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Яблоко | 90,0 | 0,27 | 0 | 13,63 | 56,7 | 14,95 | Гот.прод. |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп с клёцками на курином бульоне | 150,0 | 3,82 | 1,29 | 12,68 | 85,68 | 3,18 | №43стр165М. |
| Картофель и овощи тушёные в соусе | 150,0 | 3,1 | 5,29 | 13,92 | 141,47 | 7,6 | №52.стр176М |
| Курица отварная | 70,0 | 15,58 | 9,94 | 0 | 162,73 | 0,93 | №108.стр241М |
| Кисель | 150,0 | 0 | 0 | 14,7 | 60,0 | 22,5 | №118.стр253М |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 50,0 | 2,82 | 0,43 | 23,52 | 111,57 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Рыбная тефтеля с творогом | 100,0 | 18,8 | 10,7 | 1,1 | 177,0 | 0,2 | Стр.32. Молоховец |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 |  | Гот.прод. |
| Чай с лимоном | 150,0 | 0,05 | 0,007 | 11,48 | 46,12 | 3,05 | №56стр139А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 68,24 | 44,21 | 231,87 | 1435,45 | 53,22 |  |

10день. 2 неделя.Пятница. от1,5 до3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Прием пищи завтрак:** |
| Каша рисовая молочная  | 150,0 | 4,53 | 7,47 | 23,49 | 179,51 | 0,68 | №70;стр.195М |
| Бутерброд с сыром | 40,0/8,0/10,0 | 6,74 | 14,35 | 15,52 | 221,07 | 0,31 | №1стр115.М. |
| Кофейный напиток | 150,0 | 3,3 | 3,75 | 16,05 | 109,01 | 5,52 | стр132Плотникова. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи второй завтрак:** |
| Банан | 90,0 | 1,35 | 0,45 | 18,9 | 86,4 | 18,0 | Гот.прод |
| **Прием пищи обед:** |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 150,0 | 1,82 | 2,39 | 9,8 | 79,88 | 5,1 | №35.стр 155.М |
| Голубцы ленивые с отварным мясом | 150,0 | 10,96 | 10,98 | 14,01 | 199,82 | 6,58 | №92стр222 М |
| Сок фруктовый | 150,0 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 3,0 | №130 стр265М |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 5,97 | 2,04 | 43,47 | 108,6 |  | Гот.прод. |
| Хлеб ржаной | 30,0 | 1,68 | 0,26 | 14,11 | 66,94 |  | Гот.прод. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи уплотненный полдник:** |
| Ватрушка с творогом | 70,0 | 7,34 | 7,63 | 23,18 | 201,11 | 0,04 | Стр86.Плотникова |
| Чай с молоком | 150,0 | 2,34 | 2,43 | 13,28 | 81,96 | 0,45 | №55стр138.А.П. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 46,78 | 51,9 | 206,96 | 1403,3 | 39,68 |  |