

Вторая неделя

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность	
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	200	4,95	5,978	5,12	7,428	21,99	24,767	157,7	184,58
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42
		Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,175	3,625	0,04	0,067	19,8	33
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9
		ИТОГО завтрак	323	435	10,076	12,672	11,89	16,653	38,053	90,102	303,2	433,9
	ОБЕД	Фрукты свежие - яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
		ИТОГО второй завтрак	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3
		Суп овощной вегетарианский	200	200	1,274	1,274	0,252	0,252	8,487	8,487	73,98	73,98
		Котлета рыбная минтай	50	70	7,46	11,91	4,17	5,44	7,945	10,45	97,92	144,87
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83
	УЖИН	Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75
		Компот из кураги	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	97,95
		Салат луковый	8	8	0,098	0,098	0,998	0,998	1,635	1,635	24,64	24,64
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108
	ИТОГО обед	ИТОГО обед	578	708	16,084	22,938	11,028	14,237	76,144	98,566	508,27	662,72
		Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
		ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102
	ИТОГО ужин	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8
		ИТОГО ужин	310	400	15,25	18,803	19,785	23,795	46,813	60,3573	421,758	482,757
	ВСЕГО за день		1469	1857	46,342	60,869	46,885	60,141	177,594	268,1973	1358,328	1732,677



Утверждено:
 ио. зав. отделом МБДОУ
 Детский сад № 20, Ростов-на-Дону
 М.Ф.С. / О.А. Калмыкова /

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				пищевые вещества				энергетическая ценность			№ рецептуры
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ценность					
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	197,93	263,9066				
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138				
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9				
	ИТОГО завтрак		320	430	11,824	14,748	11,616	15,273	50,471	65,928	351,54	480,8066				
	РАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50				
		ИТОГО второй завтрак		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50			
	ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясо-костном бульоне с томат-пастой	150	200	4,103	5,47	5,179	6,905	3,428	4,57	74,498	99,33				
		Жаркое по-домашнему	150	200	8,363	11,15	7,718	10,29	22,115	29,48	195,2	260,26				
		Свекла отварная	30	40	0,6	0,8	0,04	0,053	3,44	4,5	15,9	21,2				
		Компот из сухих яблок	150	200	0,072	4,8	0	0	17,61	36,81	66,58	140,65				
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7				
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108				
	ИТОГО обед		540	720	17,586	28,19	13,605	18,141	74,669	112,844	486,378	701,14				
	ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48				
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1				
	ИТОГО полдник		170	220	0,08	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58				
	УЖИН	Соте из рыбы	100	120	11,335	15,91	7,249	10,07	8,343	9,27	144,9	191,4				
		Соус молочный	30	50	1,146	1,732	2,528	2,982	2,956	4,51	39,04	55				
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6				
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536				
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8				
	ИТОГО ужин		350	440	15,781	20,962	10,136	13,409	34,115	44,584	294,77	376,336				
	ВСЕГО за день		1530	1960	45,671	65,88	37,317	48,783	204,075	273,166	1335,868	1821,8626				

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				пищевые вещества				энергетическая ценность			№ рецептуры
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с	ясли	д/с		
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с						
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226				
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42				
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9				
	ИТОГО завтрак		320	430	10,662	13,769	9,346	14,85	38,813	94	290,7	442,32				
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4				
		ИТОГО второй завтрак	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4				
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	0,65	0,756	1,65	2,475	5,683	6,487	39,149	50,07				
		Котлета из кури	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77				
		Капуста тушёная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5				
		Компот из сухофруктов	150	200	0,321	0,384	0	0	15,21	23,13	59,61	88,86				
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7				
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108				
	ИТОГО обед		530	680	16,567	19,187	16,464	21,324	68,683	92,012	503,351	617,9				
	ПОЛДНИК	Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158				
		ИТОГО полдник	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158				
	УЖИН	Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94				
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4				
Чай с сахаром		150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517					
Хлеб пшеничный		20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8					
ИТОГО ужин		310	400	15,122	18,403	19,795	23,795	47,749	57,055	425,178	520,657					
ВСЕГО за день		1418	1824	48,471	58,385	49,355	64,969	194,425	292,655	1441,409	1853,277					

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	200	5,212	5,978	5,975	7,428	21,573	24,767	159,61	184,58	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
		Яйцо вареное	0	40	0	5,772	0	5,226	0	0,317	0	71,415	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
	ИТОГО завтрак		320	470	10,222	18,478	10,431	18,512	45,379	60,275	313,22	472,895	
	РАК	чай профилактический	100	100	0,22	0,22	0,05	0,05	0,004	0,004	0,14	0,14	
		ИТОГО второй завтрак	100	100	0,22	0,22	0,05	0,05	0,004	0,004	0,14	0,14	
	ОБЕД	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	200	4,2725	5,69	5,231	6,97	5,94	7,92	84,549	112,732	
		Котлеты мясные	60	70	7,932	10,026	7,673	8,802	9,144	9,046	135,12	156,12	
		Каша гречневая рассыпчатая	80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,683	23,358	126,94	158,675	
		Соус молочный	30	50	1,146	1,732	2,528	2,982	2,956	4,51	39,04	55	
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6	
		Чеснок свежий	0	2	0	0,13	0	0	0	0,104	0	0,92	
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7	
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
	ИТОГО обед		530	702	21,6975	28,421	20,073	24,5095	80,384	100,551	583,249	732,747	
	ПОЛДНИ	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62	
		ИТОГО полдник	170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	18,24	33,12	153,18	88,48	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	213,58	
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84	
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536	
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8	
	ИТОГО ужин		355	425	9,66	11,33	42,274	51,872	38,755	48,903	319,19	425,756	
	ВСЕГО за день		1475	1917	43,3795	60,029	74,788	96,9035	182,762	242,853	1368,979	1720,018	

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жиры				углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с					
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199					
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42					
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9					
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3					
	ИТОГО завтрак	336	451	14,062	17,327	15,145	17,424	41,743	93,561	358,68	484,62						
		2-ой завтрак	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50				
	ИТОГО второй завтрак	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50						
		ОБЕД	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150	200	7,416	9,892	2,511	3,348	10,809	14,412	98,376	131,168				
	Котлета из курицы/Кура запеченная с луком и морковью		60	65	8,215	8,617	8,175	7,756	7,792	10,831	157,362	165,77					
	Соус томатно-молочный		30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,23					
	Рожки отварные		80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94					
	Компот из сухих груш		150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81					
	Хлеб пшеничный		20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7					
	Хлеб дарницкий		40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108					
	ИТОГО обед		530	685	23,721	29,091	15,384	77,67,383	80,859	108,573	588,388	736,808					
	ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102					
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1					
	ИТОГО полдник	170	220	6	7,5	5,71	6,96	20,88	22,88	159,9	227,1						
		УЖИН	Овощи тушеные со свеклой	200	200	3,487	3,487	7,521	7,521	22,805	22,805	168,54	168,54				
	Чай с сахаром		150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8					
	ИТОГО ужин	370	420	5,187	5,187	7,768	7,768	40,357	40,357	247,478	247,478						
		ВСЕГО за день	1556	1926	49,37	59,505	44,007	77,99,535	195,539	277,071	1404,446	1746,006					