

первая неделя

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		белки				жиры				углеводы				энергетическая ценность	
			д/с		ясли		д/с		ясли		д/с		ясли		д/с		ясли	д/с
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	200	5,464	6,24			6,659	8,685			23,074	25,367	172,5	203,8		
		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	10,474	12,968			11,115	14,543			46,88	60,558	326,11	420,7		
	2-ой завтрак	Фрукты свежие - яблоки/апельсины	108	120	0,432	1,08			0,432	0,24			10,584	9,72	48,6	48		
		ИТОГО второй завтрак	108	120	0,432	1,08			0,432	0,24			10,584	9,72	48,6	48		
	ОБЕД	Уха из мипта с яйцом	150	200	8,026	8,769			4,786	2,75			5,0505	29,73	169	225,3		
		Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62			6,1	8,133			22,3	8,7	45,4	75,7		
		Икра кабачковая	30	50	0,06	0,01			2,7	4,5			5,22	24,495	52,6	97,95		
		Компот из урюка	150	200	0,1	0,66			0	0			12,8	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46			0,232	0,348			9,556	23,15	86,4	108		
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51			0,436	0,545			18,52	106,4255	495,613	678,7		
	ИТОГО обед		540	730	16,854	21,029			14,254	16,276			73,4465	8	76,5	102		
	ПОЛДНИК	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		
	УЖИН	Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66			19,548	23,548			18,82	20,543	302,2	357,94		
		Подлив на соке	50	50	0,002	0,002			0	0			6,554	6,554	25,21	25,21		
		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		330	400	15,228	18,512			19,813	23,811			45,23	54,941	419,64	494,486		
	ВСЕГО за день		1448	1880	47,488	59,589			49,364	59,87			182,1405	239,6445	1366,463	1743,886		



Утверждено:
 и.о. заведующего МБДОУ
 "Детский сад № 20. Пасяно
 Ю.В. / О.В. Пасяно

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества				углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры		
			если	д/с	белки		жиры		д/с	ясли		д/с		если	д/с
					ясли	д/с	ясли	д/с		ясли	д/с				
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	200	5,924	6,44	6,795	9,665	23,38	22,127	196,78	200			
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42			
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3			
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9			
		ИТОГО завтрак	336	451	14,926	18,204	15,41	20,535	39,703	87,788	375,28	485,62			
	ИТОГО завтрак 2-ой ЗАВТРАК	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 полевой на мясо-костном бульоне	150	200	4,0145	4,7025	5,257	6,134	7,993	11,294	92,7865	114,9805			
		Голубцы ленивые с молочным соусом	100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	15,888	153,6	219,88			
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239			
Напиток из сухих груш		150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81				
Салат луковый		8	30	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		548	738	21,1155	28,2955	20,14	28,907	77,257	119,388	579,0065	859,2005				
ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62				
	ИТОГО полдник	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62				
УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7				
	Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84				
	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		355	425	9,53	11,18	42,256	51,856	36,451	38,611	305,898	349,857				
ВСЕГО за день			1489	1914	46,1165	58,4065	77,856	101,348	176,805	275,531	1358,2245	1814,4375			

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блока		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		№ рецептуры
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ЗАВТРАК		Суп молочный с рисом	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199	
		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	10,07	12,291	10,986	12,412	49,226	63,091	333,79	415,9	
		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 –порé из картофеля с грибами на курином бульоне	150	200	4,41	5,2808	3,125	4,403	25,1995	33,5993	141,03	152,61
			Котлета из курy	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77
			Капуста тушеная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5
			Компот из изюма	150	200	0,096	0,18	0	0	11,132	18,21	37,21	56,235
Хлеб дарницкий			40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108	
ИТОГО обед				510	650	18,462	21,0478	17,707	22,904	74,5655	99,8703	535,032	616,115
УЖИН		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
		Запеканка из творога с яблоком	120	140	15,434	18,24	23,463	27,729	35,3	41,718	290,71	339,16	
		Пудинг на соке	50	50	0,002	0,002	0	0	6,554	6,554	25,21	25,21	
		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	340	410	17,136	19,942	23,71	27,976	59,406	65,824	394,858	453,687	
		ВСЕГО за день	1428	1804	51,788	60,3068	56,153	68,292	222,3775	278,3733	1485,96	1758,102	

день неделя	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		150	200	5,518	5,95	6,515	6,32	22,328	23,98	169,43	184,1				
			150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42				
			3	5	0,024	0,04	2,175	3,625	0,04	0,067	19,8	33				
			20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9				
			323	435	10,644	12,544	13,285	15,545	38,391	89,315	314,93	433,42				
	ИТОГО ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3				
			108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3				
			ИТОГО ОБЕД	Борщ на мясо-костном бульоне с томатной пастой	150	200	4,0285	4,205	5,179	6,004	5,827	7,015		84,1905	96,8575	
					60	70	7,932	10,026	7,673	8,802	9,144	9,046		135,12	156,12	
					80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,683	23,358		126,94	158,675	
30	50	1,146			1,732	2,528	2,982	2,956	4,51	39,04	55					
150	200	0,321			0,384	0	0	15,21	23,13	59,61	88,86					
ЧЕТВЕРГ	ИТОГО ОБЕД	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48				
			170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58				
			75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7				
			30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83				
			80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	68,32				
	ИТОГО УЖИН	Картофель отварной с луком	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517				
			20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8				
			355	465	11,317	14,496	43,478	57,264	39,202	63,512	338,988	352,167				
			1486	1934	45,6605	56,158	79,093	98,7685	201,193	306,652	1434,7985	1785,6795				
			1486	1934	45,6605	56,158	79,093	98,7685	201,193	306,652	1434,7985	1785,6795				
ВСЕГО за день																

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	ясли		д/с
ЗАВТРАК		Каша пшеничная	150	200	5,389	6,76	6,53	8,945	20,605	25,707	161,58	204,8			
			16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3			
			150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138			
			20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9			
			336	451	14,299	18,598	15,006	20,073	44,711	61,291	367,99	491			
2-ой ЗАВТРАК		Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50			
			150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50			
ОБЕД		Суп крестьянский на курином бульоне	150	200	1,2475	2,248	4,15	5,213	6,399	7,717	64,9535	83,494			
			60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77			
			80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94			
			30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,23			
			150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6			
			0	2	0	0,13	0	0	0	0,104	0	0,92			
			20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7			
			40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108			
			530	692	17,4145	21,385	17,106	24,148	76,959	100,011	557,6155	678,654			
			150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102			
ИТОГО обед		Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102			
			150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102			
УЖИН		Омлет натуральный	120	140	6,652	9,925	11,712	10,04	13,3866	5,737	155,64	207,52			
			50	60	1,196	1,448	3,141	4,18	5,902	7,672	57,41	68,32			
			150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536			
			20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8			
			340	420	9,678	13,223	15,118	14,483	39,1446	41,253	305,28	387,176			
ИТОГО ужин		ВСЕГО за день	1506	1913	46,2915	59,606	50,98	63,704	178,5146	222,255	1357,3855	1708,83			
			1506	1913	46,2915	59,606	50,98	63,704	178,5146	222,255	1357,3855	1708,83			