



1 день	Наименование блюда	№ рецептуры	До 3-х до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша гречневая молочная	37	200	7,0	10,4	33,51	222,4	0,9
	Бутерброд с сыром	1,7	31	1,977	4,976	11,897	100,83	
	Чай с лимоном	393	200	0,18	0,01	0,83	29	1,7
	ВСЕГО:			9,157	15,386	46,237	434,4	
2-ой завтрак	Фрукты	368	100	0,40	0,40	9,8	44,00	10,00
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,8	44,0	
Обед	Салат из свеклы	27	60	0,852	3,648	5,016	56,34	5,7
	Щи из свежей капусты со сметаной	61	250	8,32	19,83	71,07	496,00	58,35
	Бульон мясной из кур	136	250	1,25	5,235	0,63	54,63	0
	Плов мясной	304	200	21,2	7,36	33,99	286,6	0,96
	Компот из чернослива витам	156	200	0,237	0,08	24,96	96,26	0,4
	Хлеб пшеничный ржаной	15,15а	62/25	5,07/1,6	0,65/0,3	31,2/8,1	153,21/42,25	0
	ВСЕГО:			36,929	36,803	186,866	1142,83	
	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	146	60	4,652	2,832	31,38	196,2
	Молоко кипяченое	33	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
	ВСЕГО:			10,132	7,712	40,9	298,2	
	ИТОГО:			56,618	60,3	283,803	1910,43	



2 день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке	270	200	5,21	10,47	38,27	271,26	2,44
	Хлеб с маслом	3,1	38	2,424	6,1	14,584	103,6	
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,17	2,58	15,98	101,12	1,3
	ВСЕГО:			10,804	22,15	68,834	475,98	
2-ой завтрак	Фрукты	368	100	0,40	0,40	9,8	44	10,00
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,8	44	
Обед	Салат луковый	111	60	0,8	3,8	4,7	55,2	
	Суп гороховый с гречками	291	200	7,54	0,9	308,0	97,4	6,024
	Бульон мясной из кур	136	250	1,25	5,235	0,63	54,63	0
	Рагу овощное с мясом	331	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79
	Компот сухофрукты витам.	506	200	1,044	0	27,0	107,44	0,8
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,03	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0
	ВСЕГО:			27,594	16,645	387,3	592,32	
Полдник	Рыба с овощами	247	100	16,67	4,81	2,75	95,2	0,18
	Чай сладкий	392	200	0,66	0,022	10,51	43,1	00,33
	ВСЕГО:			17,33	4,832	13,26	138,3	
	ИТОГО:			56,123	44,027	479,194	1250,6	



3 день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	1	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38
	Бутерброд с маслом и сыром	3	38	2.424	6,1	14,584	123,6	
	Какао с молоком	2	200	0,066	0.022	10,51	42,1	0.033
	ВСЕГО:							
2-ой завтрак	Фрукты	368	100	3,52	3,13	11.40	81,85	
	ВСЕГО:			12,22	16,332	67,404	462.53	
Обед	Салат с зеленым горошком(конс.)	49	60	0,852	3,648	5,016	56,34	5,7
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	32	250	2,21	5.067	11,922	102,25	0,5
	Бульон мясной из кур	136	250	1,25	5.235	0,63	54,63	0
	Макаронны отварные	204	200	11,79	6.77	53,06	320	
	Гуляш из отварного мяса	277	100	15,55	13,175	11,55	15,7	0,147
	Компот из кураги витам.	156	200	0,06	0	18,1	70,6	0
	Хлеб пшеничный	15	70	5,46	0,7	33,6	165,0	0
	ржаной	15	30	1,92	0,3	9,72	50,7	
	ВСЕГО:			39,582	36,325	144,478	858,32	
Полдник	Творожено-манная запеканка	44	60	2,25	18,3	37,5	325.5	0
	Напиток из шиповника	398	200	3,71	3,83	24,48	148,16	0,37
	ВСЕГО:			6,36	22,53	71,78	517,66	
	ИТОГО:			58,162	75.187	283,662	1838,51	



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОУ
 «Детский сад» с. Чапаевка
 Е.В. Красота

4 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	279	200	7,43	7,26	36,39	243,73	7,42	
	Хлеб с маслом	1,6	38	2,424	6,1	14,584	123,6	0	
	Чай с молоком	394	200	2,96	2,6	15,9	98,88	11,33	
	ВСЕГО			12,814	15,96	66,874	466,21		
2-ой завтрак	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	
Обед	Салат из соленого огурца(конс.)	132	60	0,081	3,1	2,269	41,106	2,47	
	Суп гречневый на мясном бульоне	55	200	6,49	2,54	9,64	85,00	5,3	
	Картофельное пюре	321	150	3,1	4,8	20,4	170	3,1	
	Тефтеля	66	100	15,55	13,75	11,55	15,7	0,147	
	В томатном соусе	354,356	30	0,486	0,17	1,76	2,11	0,38	
	Напиток лимонный	523	200	0,25	0,21	25,35	104,30	2,7	
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0	
	ВСЕГО:			30,946	25,22	102,169	571,426		
	Полдник	Яйцо отварное	213	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		Кисель витам.	122	200	00,6	0	18,1	70,6	30
ВСЕГО:				5,16	4,6	18,4	133,6		
ИТОГО				49,32	46,17	198,034	1215,236		



5 день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная Дружба вязкая	275	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33
	Батон нарезной с сыром	1,7	40	4,93	3,8	15,42	114,6	0
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3
	ВСЕГО			13,37	17,79	54,07	431	
2-ой завтрак	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,8	44	10
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,8	44	
Обед	Салат из моркови с изюмом	40	60	0,305	1,74	0,022	1,637	0,138
	Суп лапша домашняя с фрикадельками	86	250	2,21	0,67	11,922	102,25	0,5
	Перловка рассыпчатая	313	200	11,79	6,77	53,06	320	0
	Птица отварная	300	100	42,2	13,6	0	206,66	
	Соус томатный	348	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,7
	Компот из яблок витам.	372	200	0,15	0,15	23,88	97,55	0,66
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 15	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0
	ВСЕГО:			52,065	34,84	122,484	903,657	
Полдник	Печенье	78	50	1,87	27,75	31,25	271,25	0
	Кисломолочный продукт (ряженка или снежок)	63	100	3,52	3,13	11,4	81,85	0
	ВСЕГО:			5,39	30,88	42,65	353,1	
	ИТОГО:			71,225	83,91	229,504	1731,757	



6 день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша пшениная жидкая на молоке	282	200	7,79	9,90	35,91	266,89	1,46
	Чай с лимоном	393	200	0,12	0,02	10,2	40,1	2,26
	Хлеб с сыром и маслом	3	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19
	ВСЕГО			12,97	16,92	60,73	451,99	
2-ой завтрак	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,8	44,00	10,0
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,8	44	
Обед	Салат отварной картофель с солеными огурцами	87	60	0,84	6,79	5,64	88,00	6,64
	Суп рисовый на мясном бульоне	25	200	2,94	1,58	5,94	97,65	5,8
	Капуста тушенная с мясом	30	150	3,2	6,7	7	119,7	17
	Котлета мясная рубленая	20	70	10,3	4,1	3,8	87,5	0
	Компот чернослив витам.	165	200	0,237	0,08	24,96	95,96	0,4
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0
	ВСЕГО:			22,587	23,9	78,54	706,37	
	Полдник	Пирожок (морковь, свекла)	70	70	4,51	5,04	29,47	189
	Сок	132	100	0,5	0	12,7	55	4
	ВСЕГО:			5,01	5,04	42,17	244	
	ИТОГО:			40,967	46,26	191,23	1446,36	



7 день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	16	200	6,7	11,0	22,6	216,4	0,9
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3
	Бутерброд с маслом	1.6	38	2,424	6,1	14,584	123,6	0
	ВСЕГО			12,294	19,78	53,144	441,12	
2-ой завтрак	Фрукты	368	100	0,40	0,40	9,8	44	10
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,8	44	
Обед	Салат свекольный с фасолью(конс.)	19	60	2,4	3,3	8,4	72	5,7
	Суп рассольник со сметаной на мясном бульоне	76	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
	Бульон мясной из кур	136	250	1,25	5,235	0,63	54,63	0
	Гречка отварная	79	150	3,22	4,17	19,05	120	0
	Отварная птица	300	100	42,22	13,6	0	206,66	0
	Соус томатный	348	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,7
	Компот из сухофруктов витам.	506	200	1,044	0	27	107,44	0,8
	Хлеб пшеничный	15	65	5,07	0,65	31,2	153,21	0
	ржаной	15a	25	1,6	0,3	8,1	42,25	0
	ВСЕГО:			57,534	33,325	105,6	858,04	
Полдник	Макароны отварные с маслом	204	200	5,51	4,23	26,46	166,02	0
	Чай сладкий	392	200	0,066	0,022	10,51	42,10	0,33
	ВСЕГО:			5,576	4,252	36,97	208,12	
	ИТОГО:			75,804	57,757	205,514	1551,28	



8 день	Наименование блюд	№ рецептуры	От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша кукурузная молочная	280	200	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28
	Бутерброд с сыром	3	40	4,93	3,8	15,42	114,6	0
	Какао с молоком	2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	ВСЕГО:			16,04	27,68	63,76	424,1	
	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,8	44	10,00
Обед	Салат со свежей капустой	39	60	0,7	4,29	4,7	60,5	11,4
	Суп Кулеш на мясном бульоне	81	200	2,45	6,44	17,39	137	0,17
	Жаркое по домашнему	41	220	27,5	7,5	21,65	205	8,97
	Компот курага	157	200	0,237	0,08	24,96	95,96	0,4
	Хлеб пшеничный	15	65	5,07	0,65	31,2	153,21	0
	Ржаной	15А	25	1,6	0,3	8,1	42,25	0
	ВСЕГО:			36,047	18,96	99,9	651,67	8,56
	ВСЕГО:						201,1	0,04
Полдник	Ватрушка	104	60	7,3	7,6	23,2	70,6	30
	Кисель витам.	122	200	0,06	0	18,1	70,6	30
	ВСЕГО:			7,36	7,6	41,3	271,7	0,71
	ВСЕГО:							
	ИТОГО:			59,847	54,64	214,76	1391,47	



9 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					ккал	С
			Выход	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «5 злаков» на молоке	98	200	8,6	7,0	40,2	249,6	0	
	Чай с молоком	394	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33	
	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/10	5,06	7	14,62	145	0,19	
	ВСЕГО:			16,62	16,6	70,72	493,48		
	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,8	44		
Обед	Салат лук с зеленым горошком(конс.)	49	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	
	Борщ с мясом и сметаной	66	250	1,7	4,82	6,68	77	12,37	
	Пюре из гороха	91	200	38,98	6,29	79,24	529,23	0	
	Котлета рыбная	89	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46	
	Соус томатный	105	30	0,34	1,26	2,6	22,35	0,70	
	Компот лимонный витам.	121	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7	
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15А	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	
	ВСЕГО:			58,5	24,78	153,14	1070,91		
Полдник	Омлет на натуральном молоке	106	100	23,35	19,87	1,54	172,9	0,219	
	Батон		30	2,76	0,35	2,35	16,9	82,6	
	Напиток шиповника	398	200	0,67	0	0,27	20,74	87,1	
	ВСЕГО:			26,78	20,22	4,16	210,54		
	ИТОГО:			102,3	62	237,82	1818,93		



НИЕ
СТИ

10 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная манная вязкая	8	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
	Кофейный напиток с молоком	395	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3
	Хлеб с маслом	1,6	38	2,424	6,1	14,584	123,6	0
	ВСЕГО			11,804	16,25	55,634	416,72	
2-ой завтрак	фрукты	368	100	0,40	0,40	9,8	44	10
	ВСЕГО:			0,40	0,40	12,7	55	
	Обед							
	Салат морковь и кукуруза (конс.)	60	60	0,305	1,74	0,022	1,637	0,138
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	120	250	5.1	6.1	14.1	131,8	4,4
	Ленивые голубцы	50	220	19,4	12,4	27,9	301,1	27,5
	Компот из свежих плодов витам.	14	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15А	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0
	ВСЕГО:			30,035	31,05	128,042	647,747	
Полдник	Пряник	77	50	2,65	3,152	89,115	164,11	
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка)	63	100	3,52	3,13	11,4	81,85	0
	ВСЕГО:			6,17	6,282	100,515	245,96	
	ИТОГО:			48,409	53,982	296,891	1365,427	