

День 1	Неделя: первая (Понедельник)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептур, технологическая в карты
Б	Ж			У						
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4		222	2,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	78		1	3,2	
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3,8	
	Сыр	9	2,32	2,95	-	36		7	3,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	414	11,1	
	<i>Итого:</i>			11,22	16,15	46,55	251,2	1,17		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	6,7	6,9	71	17,7	73	2,4	
	Плов с мясом	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321	7,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394	11,7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48		1	3,2	
	<i>Итого:</i>			26,01	28,898	86,76	688,45	23,77		
Полдник	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60	0	233	3,1	
	Сушка	20	2,82	1,8	20,1	107,7				
	<i>Итого:</i>		2,82	1,8	38,1	167,7	0			
Ужин	Салат из яблок с изюмом	50	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	31,1	1,8	
	Пудинг творожный с морковью	120	18,17	12,9	29,2	306	0,23	249		
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	12,1	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4	
	<i>Итого:</i>			19,32	14,9	37,99	436,25	4,1		
Итого за 1 день:				59,87	61,748	219,5	1586,00	31,04		

День 2	Неделя первая (Вторник)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептур, технологическая в карты
Б	Ж			У						
Завтрак	Омлет натуральный	105	15	20	1	296	-	99	4,7	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11,3	
	Бутерброд с м слив и сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	3,7	
	<i>Итого:</i>			24,62	30,23	36,51	565	1,51		
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	11,12	
Обед	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,2	16,2	22	1,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88	2,6	
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	327	7,1	
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	6,3	
	Компот из яблок	180	0,16	23,88	97,6	1,72	390	390	11,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48		1	3,2	
	<i>Итого:</i>			19,88	49,64	145,75	523,72	412,99		
	Полдник	Кисломолочный напиток	100	4,2	4,8	6	84,2	1,2	420	3,1
Гренка из пшеничного хлеба		20	4,9	0,63	30,4	248,28	1,2	123	10,5	
<i>Итого:</i>			9,1	5,43	36,4	332,48	2,4			
Ужин	Свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	21	33	
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271	8,1	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	339	339	6,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	411	11,4	
	<i>Итого:</i>			14,06	11,73	44,39	334,34	344,94		
Итого за II день:				68,06	97,43	272,85	1799,54	771,84		

День 3	Неделя первая (Среда)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет							
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Завтрак	Творожная запеканка	150	24,2	19	46,3	463,5	0,6		4,4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	11,1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	78	-	1	3,2
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3,8
	Итого:		24,23	26,7	75,75	678,7	0,6		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,2
Обед	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37	1,12
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,84	6,19	12,33	112,47	14,67	86	2,14
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293	7,4
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	6,4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376	11,8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3,2
	Итого:		21,87	22,15	80,83	600,54	19,67		
	Полдник	Кисломолочный напиток	100	5	5,7	7,2	101	1,2	420
Булочка ванильная		30	3,95	4,06	27,24	161	-	450	10,3
Итого:			8,95	9,76	34,44	262	1,2		
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10	1	148	0,15	229	5,7
	Рагу из овощей с соусом №366	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362	6,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4
	Итого:		11,52	16,34	23,64	358,95	11,24		
Итого за III день:			67,07	74,95	224,76	1942,59	34,71		

День 4	Неделя первая (Четверг)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет							
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,2	3,9	26	153		182	4,2
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11,3
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	3,7
	Итого:		12,82	14,13	61,51	422	1,51		
2 завтрак	Яблоко печеное	100	0,3	0,3	31	130	4,2	403	
Обед	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	92	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,5	9,8	104	8,23	63	2,12
	Жаркое по-домашнему	200	25	6,8	19,9	240	1,8	292	7,11
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394	11,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3,2
	Итого:		31,2	17,878	72,18	580,9	13,59		
	Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411
Печенье		35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	6.н	
Итого:			2,1	2,7	21,3	214,8	0,03		
Ужин	Салат из яблок с изюмом	50	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	31	1,5
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	5,2
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	12,1
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4
	Итого:		10,25	9,47	58,65	433,25	3,95		
Итого за IV день:			56,67	44,478	244,64	1780,95	23,28		

День 5	Неделя первая (Пятница)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологически в карте
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25		199	4,6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	11,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3,2	
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3,8	
	<i>Итого:</i>		5,61	12,75	70,65	434,45	0			
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12	
Обед	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,2	16,2	22	1,5	
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101	2,2	
	Котлета рубленая из птицы	70	13,1	2,9	11	123,4	-	322	7,8	
	Рагу из овощей с соусом	150	3	4,48	12,1	100,53	8,1	362	6,6	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390	11,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3,2	
	<i>Итого:</i>		23,78	15,49	80,5	551,47	33,4			
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4	
	Ватрушка с творогом	80	5	3,4	50,4	253,3	0,08	441		
	<i>Итого:</i>		5	3,4	50,4	301,3	0,11			
Ужин	Сельдь с луком репчатым	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24		
	Винегрет овощной	150	4,14	16,65	25,2	284,4	30,6	46		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3,2	
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	0,01	263		
	<i>Итого:</i>		12,08	23,63	39,71	468,6	31,61			
Итого за V день:			46,97	55,27	251,36	1798,22	67,12			

День 6	Неделя вторая (Понедельник)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептур, технологическое в карты
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша "Дружба" (рис, пшено)	200	4,5	5	31	187	0,19	199	4,11	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	248	11,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3,2	
	Итого:		10,98	8,7	66,5	389	1,63			
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	1,4	
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95	2,13	
	Тефтели мясные	50	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303		
	Соус белый основной	30	0,6	3,5	3,6	48	0,02	365		
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	4,7	31,8	181,74		330	6,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394	11,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		б.н		
	Итого:		23,72	24,718	93,76	673,39	12,92			
	Полдник	Кисломолочный напиток	150	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3,1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	б.н		
	Итого:		7,68	5,98	27,32	197	1,2			
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	1,5	
	Сырники запеченные	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200	5,4	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369		
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4	
	Итого:		19,1	17,1	47,73	443,4	4,04			
Итого за VI день:			61,98	56,498	245,41	1745,19	21,79			

День 7	Неделя вторая (Вторник)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептур, технологическое в карты
				Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	2,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	11,1	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3	3,7	
	Итого:		13,71	14,87	47,82	398,45	1,09			
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12	
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34	1,4	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	4,25	13,3	110,98	4,65	87	2,17	
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	255		
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	218	6,1	
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60	0	233	11,10	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39	-	1	3,2	
	Итого:		23,11	17,39	79,9	556,53	33,2			
	Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4
	Гренка из пшеничного хлеба	20	4,9	0,63	30,4	248,28	1,2	123	10,5	
	Итого:		4,9	0,63	30,4	296,28	1,23			
Ужин	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком.	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	1,2	
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	8,3	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	6,2	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4	
	Итого:		15,16	11,12	26,97	318,2	35,73			
Итого за VII день:			57,38	44,01	195,19	1611,86	73,25			

30.03.2026 Л.С.Борисова

День 8	Неделя вторая (Среда)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическая карта
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,1	6,1	1,86	197		199	4,6	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3,2	
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3,8	
	<i>Итого:</i>		11,61	14,8	37,41	445,2	1,44			
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	1,7	
	Суп картофельный с клецками	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	2,3	
	Курица тушеная в соусе	70	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318	7,9	
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74		315	6,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	103	0,36	394	11,7	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3,2	
	<i>Итого:</i>		17,67	15,19	93,3	573,49	9,65			
Подник	Кисломолочный напиток	150	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3,1	
	Сушка	20	2,82	1,8	20,1	107,7				
	<i>Итого:</i>		7,82	7,5	27,3	208,7	1,2			
Ужин	Оладьи с повидлом	200/10	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	10,6	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	11,4	
	<i>Итого:</i>		15,3	14,19	105,1	607,1	1,63			
Итого за VIII день:				52,9	51,68	273,21	1876,89	15,92		

30.03.2026 Л.С.Борисова

День 9	Неделя вторая (Четверг)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическая карта
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,5	4,1	31	182	1,95	182	4,5	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	414	11,1	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3,2	
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3,8	
	<i>Итого:</i>		7,21	11,9	65,45	415,2	3,12			
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
Обед	Свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	21	33	
	Суп картофельный	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	2,16	
	Голубцы ленивые	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	7,10	
	Кисель	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	233	11,10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3,2	
	<i>Итого:</i>		19,29	16,38	78,37	525,28	34,99			
	Подник	Чай с лимоном	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	3,3	
<i>Итого:</i>		3,88	2,36	26,15	189	0,03				
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	1,5	
	Сырники запеченные	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200	5,4	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369		
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11,4	
	<i>Итого:</i>		19,1	17,1	47,73	443,4	4,04			
Итого за IX день:				49,88	48,14	227,5	1616,88	52,18		

День 10	Неделя вторая (пятница)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж				У					
Завтрак	Каша "Янтарная" (пшенная с яблоком)	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194	4.1	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2	
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8	
	<i>Итого:</i>			14,65	18,38	73,94	521,2	2,9		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12	
Обед	Салат из свеклы с огурцом соленым	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37	1.2	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	2.1	
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271	8.1	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	6.2	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394	11.7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2	
	<i>Итого:</i>			19,79	14,57	82,55	546,6	31,76		
	Полдник	Кисломолочный напиток	100	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1
Сушка		20	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	10.4	
<i>Итого:</i>				8,8	8,3	45	291	1,26		
Ужин	Винегрет	150	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46	1.10	
	Омлет натуральный	80	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229	5.7	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	11.11	
	Хлеб пшеничный	20	2,68	0,4	20,0	96				
	<i>Итого:</i>			9,79	20,5	29,7	356,7	20,58		
Итого за X день:				53,53	61,75	241,29	1757,90	58,5		

День 11	Неделя третья (Понедельник)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет							
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Завтрак	Макароны отварные	130	4,99		22,9	143,4		218	4.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91		414	11.1
	Яйцо отварное	1/2							
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8
	Итого:			10,6	7,8	57,35	376,6	0	
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12	4,3	70	
	Щи на мясном б-не со сметаной	200	1,6	6,7	6,9	71	17,7	73	2.11
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	7.13
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	12.3
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	6.4
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394	11.7
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
Итого:			17,38	20,058	84,49	562,4	23,56		
Полдник	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3
	Гренка из пшеничного хлеба	20	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	Итого:			8,7	3,93	45,9	253,28	1,44	
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	1.6
	Сырники запеченные	150	18,81	12,67	30,9	309	0,4	245	5.5
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	272	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11.4
	Итого:			19,61	16,77	42,9	420,15	3,94	
Итого за XI день:			56,79	48,558	240,74	1654,83	30,94		

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом №164
30.03.2016
Л.С.Борисова

День 12	Неделя третья (Вторник)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет							
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Завтрак	Каша "Дружба" (рис, пшено)	200	4,5	5	31	187	0,19	199	4.11
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3	3.7
	Итого:			13,36	15,57	61,12	455,25	1,82	
2 завтрак	Яблоко	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из свеклы	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	3.10
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	4,25	13,3	110,98	4,65	87	2.17
	Суфле из куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	327	7.16
	Макароны отварные	130	4,99		22,9	143,4		218	4.2
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394	11.7
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	Итого:			23,47	20,818	81,1	637,23	9,89	
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	11.11
	Пирожок с капустой	50	4,52	5,23	20,78	159,8	-	454	3.3
	Итого:			4,52	5,23	32,78	207,8	0,03	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10	1	148	0,15	229	5.7
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	0,03	411	11.11
	Хлеб пшеничный	20	2,68	0,4	20,0	96			
	Итого:			7,5	10	1	148	0,15	
Итого за XII день:			49,35	51,618	186,1	1490,68	13,89		

День 13	Неделя третья (Среда)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептурн. технологическ в карты
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,1	6,1	1,86	197		199	4.6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91		414	11.1	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2	
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8	
	Итого:			10,71	13,9	36,31	430,2	0		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12	
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12	4,3	70		
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	2.17	
	Жаркое по-домашнему	200	25	6,8	19,9	240,9	1,8	292	7.6	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	394	11.7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2	
	Итого:			30,58	12,608	73,39	532,9	13,56		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		3.5	
	Итого:			7,1	8,4	28,5	267,8	1,2		
Ужин	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком.	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	1.2	
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	8.2	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	12.3	
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74		315	6.4	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47	2,83	412	11.8	
	Итого:			13,72	11,48	58,13	388,54	23,33		
	Итого за XIII день:			62,61	46,388	206,43	1661,84	40,09		

День 14	Неделя третья (Четверг)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет								
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептурн. технологическ в карты
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183	4.8	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		3.7	
	Итого:			16,16	17,27	65,32	498,45	4,83		
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
Обед	Овощи натуральные соленные	50	0,57	0,1	2,41	12	15	70	1.3	
	Суп картофель. с макаронными изделиями	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88		
	Ленивые голубцы с мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	7.7	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2	
	Итого:			19,15	12,768	73,78	495,1	40,66		
	Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411	11.4
Сушка		20	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5	
Итого:				4,9	0,63	42,38	195,28	0,03		
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	1.6	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	5.2	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411	11.4	
	Итого:			9,5	10,07	72,04	391,95	3,61		
Итого за XIV день:			50,11	41,138	263,32	1624,78	59,13			

День 15	Неделя третья (пятница)	МБДОУ детский сад № 164, 3-7 лет							
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж			У					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,4	4,1	33,4	204	-	98	4.5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	11.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3.2
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8
	<i>Итого:</i>			11,01	11,9	67,85	437,2	0	
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Свекла ломтиком	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	3.10
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	2.10
	Котлета, рубленая из птицы	70	13,1	2,9	11	123,4	-	322	7.8
	Гречка отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	6.4
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390	11.6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39	-		
	<i>Итого:</i>			26,06	17,17	98,28	656,54	15,95	
Полдник	Кисломолочный напиток	100	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1
	Вафли	20	5,1	8,8	37,7	250,1	-	452	10.2
	<i>Итого:</i>			10,1	14,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком.	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	1.2
	Тефтели рыбные	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	277	8.4
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	6.2
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	11.4
	<i>Итого:</i>			14,56	8,2	30,93	295,45	35,63	
Итого за XV день:			62,23	51,77	252,06	1782,69	54,78		