

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №164
_____ Л.С.Борисова

1 день понедельник	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ № 164, дошкольные группы
-----------------------	----------------	--

[illegible]

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова		
2 день вторник	Неделя: первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамин С	№ рецепту ры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	435	14,12	14,33	66,6	451	1,51		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88	
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	327	
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0			
	<i>Итого :</i>	680	19,78	25,93	70,83	619,6	8,75		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	30	2,0	4,2	21,0	13,1	-		
	<i>Итого:</i>	230	8,88	8,06	33,35	242	1,2		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21	Сбор н. 2011
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
Итого:		480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,02		
<i>Итого за день</i>		1905	52,55	60,80	206,94	1705,90	43,48		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С. Борисова									
3 день среда		Неделя: первая		Наименование учреждения: МБДОУ № 164, дошкольные группы					
Прием пищи	Наименование блюда	Мас са порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ реце птур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,1	6,1	1,86	197		182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91		414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:		5,13	13,8	31,31	412,2	0		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с огурцом соленым	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37	
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,84	6,19	12,33	112,47	14,67	86	
	Гуляш из отварного мяса	40/3 0	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293	
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	680	21,99	15,73	92,4	594,95	10,01		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	5,1	8,8	37,7	250,1	-	452	10.2
	Итого:	210	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2		
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10	1	148	0,15	229	
	Рагу из овощей с соусом №366	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	
	Итого:	395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58		
Итого за день:		1812	51,74	56,84	242,05	1833,6	34,69		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова		
4 день четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ реце птур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	Итого :	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51		
2 завтрак	Яблоко	100	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2		
	Итого:	100	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2		
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2		
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63	
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Итого:	630	16,15	19,78	73,6	544	28,6		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	Итого:	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Итого:	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44		
	Итого за IV день:	1795	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С. Борисова		
5 день пятница	Неделя: первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витами н С	№ рецеп туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25		182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	8,51	12,75	70,65	434,45			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42	Сб. 2011
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101	Сб. 2011
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	350/372	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	Итого:	700	23,58	17,45	80,1	572,17	21		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2		
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/15	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18		
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78		
Итого за V день:		1847	55,64	50,46	281,6	1807,64	25,98		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С. Борисова		
6 день понедельник	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Итого:	420	10,98	8,7	66,5	389,0	1,63		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из свеклы с луком	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95	
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325	
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	332	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	394	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
	Итого:	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Крупеник с творогом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78		
Итого за VI день:		1840	57,54	65,86	257,86	1836,34	18,17		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С. Борисова		
7 день вторник	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<i>Итого:</i>	435	13,7 1	14,87	47,82	398,45	1,09		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34	
	Суп овощной с курицей	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	99	
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8		сб. 201 гг.
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	670	20,4 8	16,89	92,1	589,15	38,28		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренки	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
	<i>Итого:</i>	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	480	17,1 4	11,48	49,17	369,4	36,08		
<i>Итого за VII день:</i>		1905	58,1 3	60,64	231,49	1706,0	78,65		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова									
8 день среда		Неделя: вторая		Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>					
Прием пищи	Наименование блюда	Мас са порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С	№ реце птур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	
	Суп картофельный с клецками на кур. б-не	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	
	Курица тушеная в соусе	60	7,5	2,3	2,4	60	0,3	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	680	21,99	15,73	92,4	594,95	10,01		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	Итого:	210	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	200/ 15	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Итого:	395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58		
Итого за день:		1812	51,74	56,84	242,05	1833,6	34,69		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С. Борисова		
9 день четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	200/ 5	5,4	4,1	33,4	204	1,95	98	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	427	11,01	11,9	65,45	437,2	1,95		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	-	
Обед	Салат из свеклы	50	0,6	3	4,2	47	3,3	34	
	Суп картофельный	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	21	336	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	111,24	0,99	233	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	
	<i>Итого:</i>	620	19.24	23,49	81,49	576,64	448,89		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	5,1	8,8	37,7	250,1	-	452	
		230	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2		
Ужин	Салат из моркови	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42	
	Пудинг творожный с яблоками	150	9,1	7,47	49,86	303	0.08	240	
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>		10.78	9.89	54.24	422.95	2.66		
		430							
Итого IX за день:		1797	48.63	60.18	272,16	1831,89	62,75		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова		
10 день пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	435,2	1,63	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17.4	21
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,0	339
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,18	24,98	101.7	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6.8	34.1		1
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	680	19,77	14,57	81,7	545,85	44,91	
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Ватрушка с творогом	60	3,8	2,6	37,8	190	-	441
	Итого:	240	8,8	8,3	45	297	1.26	
Ужин	Винегрет	100	2,76	1,11	16,8	189,6	20,4	46
	Омлет натуральный	80	7,03	9,4	0.9	119.1	0.15	229
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0.4	20	96		
	Итого:	395	12,47	20,9	9,7	452,7	20,58	
Итого за X день:		1842	49,47	57.08	213	1773.15	70.38	

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова		
11 день понедельник	Неделя : третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73	
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого:	670	17,88	20,26	87,4	519,4	36,0		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26		
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	
	Сырники, запеченные с повидлом 100/15	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого:	360	19,21	18,67	53,1	397,95	5,43		
Итого за XI день:		1770	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова									
12 день вторник		Неделя : третья		Наименование учреждения : <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	ИТОГО	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Огурец соленый	30	0,57	0,1	2,41	12,0	15		
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87	
	Суфле из отварного мяса	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	327	
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого :	670	23,42	15,26	78,33	544,95	35,64		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	200/15	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65		
Итого за XII день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова		
13 день среда	Неделя : третья	Наименование учреждения : <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная с слив. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	7,61	11,8	61,45	387,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	30	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<i>Итого:</i>	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2		
Ужин	Салат витаминный	50	0,70	3,03	4,51	43,70	16,23	22	
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Рис отварной	130	3,6	4,3	37,5	203,55	-	315	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47	2,83	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0		
Итого за XIII день:		1892	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова		
14 день четверг	Неделя : третья	Наименование учреждения : <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшениная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/1 0	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-	
	<i>Итого:</i>	435	16,16	17,27	65,35	498,25	4,83		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 ⁴	С6.201 1
	Суп лапша на кур. б-не	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4-	94	
	Голубцы ленивые с мясом курицы	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	11,0	47	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2	30		
	<i>Итого:</i>	610	18,29	15,86	54,3	432,2	35,66		
Полдник	Кефир 3,2% натуральный	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	220	10,12	6,33	37,6	258,28	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>	410	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
<i>Итого за XIV день:</i>		1775	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79		

Утверждаю Заведующий МБДОУ детский сад №164 _____ Л.С.Борисова		
15 день пятница	Неделя: третья	Наименование учреждения : <u>МБДОУ № 164, дошкольные группы</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (	Витамин С	№ рецеп туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,4	4,1	33,4	204	-	98	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	11,01	11,9	67,85	437,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	54	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	277	
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21		
Полдник	Кисломолочный напиток 3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	5,1	8,8	37,7	250,1	-		
	<i>Итого :</i>	260	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2		
Ужин:	Салат из зеленого горошка с луком	50	2,25	0,09	5,76	32,85		11	
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Гречка отварная со сл. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	460	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73		
Итого за XV день:		1907	64,11	51,29	272,68	1814,89	53,39		