

| День 1 | Неделя: первая (Понедельник) | МБДОУ детский сад № 164, до 3 лет | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----------------------------------|--------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | | У | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | 150 | 4,47 | 4,1 | 12,8 | 106,8 | 0,7 | 0,9 | 222 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 78 | | 1 | 3,2 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33 | | 6 | 3,8 | |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | | 37 | | 7 | 3,9 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2 | 12 | 75,8 | 0,9 | 414 | 11,1 | |
| | <i>Итого:</i> | | | 11,61 | 12,95 | 39,84 | 330,6 | 1,6 | | |
| 2 завтрак | Сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 42,4 | 2 | 418 | 11,12 | |
| Обед | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,1 | 28,2 | 2,85 | 34 | 1,4 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,2 | 4,1 | 5,2 | 53,3 | 13,3 | 73 | 2,4 | |
| | Плов с мясом птицы | 160 | 16,3 | 14,6 | 27,1 | 309,4 | 0,8 | 321 | 7,2 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,39 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 0,36 | 376 | 11,7 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | | 1 | 3,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39 | | 1 | 3,2 | |
| | <i>Итого:</i> | | | 20,48 | 20,848 | 70,98 | 557,2 | 17,31 | | |
| | Полдник | Кисель из концентрата | 150 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 233 | 11,10 |
| | Сушка | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | | | 3,4 | |
| | <i>Итого:</i> | | 2,82 | 1,8 | 38,1 | 167,7 | 0 | | | |
| Ужин | Салат из яблок с изюмом | 30 | 0,3 | 0,3 | 2,4 | 25,9 | 1,9 | 31,1 | 1,8 | |
| | Пудинг творожный с морковью | 100 | 16,9 | 13,8 | 25,3 | 294 | 0,8 | 247 | 5,1 | |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 | 12,1 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,002 | 411 | 11,4 | |
| | <i>Итого:</i> | | | 17,8 | 15,5 | 41,67 | 390,35 | 2,792 | | |
| Итого за I день: | | | | 53,21 | 51,098 | 200,69 | 1488,25 | 23,702 | | |

| День 2 | Неделя первая (Вторник) | МБДОУ детский сад № 164, до 3 лет | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------------------------------|--------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | | У | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 60 | 7,5 | 10 | 1 | 148 | 0,15 | 229 | 5,7 | |
| | Какао с молоком | 120 | 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> | | | 17,12 | 20,23 | 36,51 | 417 | 1,66 | | |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | | | |
| Обед | Салат витаминный | 30 | 0,7 | 3,04 | 4,5 | 43,7 | 16,2 | | 1,3 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,8 | 2,8 | 10,4 | 80,9 | 4,9 | 88 | 2,6 | |
| | Суфле куриное | 50 | 7,25 | 9,3 | 1,5 | 118,9 | 0,1 | 327 | 7,1 | |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,64 | 4 | 7,9 | 90,1 | 0,04 | 200 | 6,3 | |
| | Компот из яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 81,3 | 1,4 | 390 | 11,6 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | | 1 | 3,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39 | | 1 | 3,2 | |
| | <i>Итого:</i> | | | 14,68 | 19,57 | 56,8 | 479,5 | 22,64 | | |
| 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 | | | |
| | <i>Итого:</i> | | 9,1 | 5,43 | 36,4 | 332,48 | 2,4 | | | |
| Ужин | Свекла ломтиком | 40 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | 21 | 3,3 | |
| | Котлета рыбная | 60 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 | 271 | 8,1 | |
| | Пюре картофельное | 130 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 3,39 | 339 | 6,2 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 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: | | | | 55,36 | 57,36 | 183,9 | 1607,32 | 381,64 | | |

| День 3 | Неделя первая (Среда) | МБДОУ детский сад № 164, до 3лет | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|----------------|---|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептур, технологической карты |
| | | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Творожная запеканка | 120 | 13,6 | 15 | 18,2 | 240 | 1,49 | 240 | 4,4 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | 11,1 | |
| | 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 | |
| | <i>Итого:</i> | | 13,63 | 22,7 | 47,65 | 455,2 | 1,49 | | | |
| 2 завтрак | Сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 42,4 | 2 | 418 | 11,2 | |
| Обед | Салат из свеклы с огурцом соленым | 30 | 0,72 | 3,05 | 3,34 | 43,7 | 4,25 | 37 | 1,12 | |
| | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 1,84 | 6,19 | 12,33 | 112,47 | 14,67 | 86 | 2,14 | |
| | Гуляш из отварного мяса | 30/30 | 8,9 | 7,2 | 2,3 | 110,25 | 0,35 | 293 | 7,4 | |
| | Греча отварная | 110 | 7,45 | 5,3 | 32,6 | 211,7 | 0 | 330 | 6,4 | |
| | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 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 | |
| | <i>Итого:</i> | | 21,87 | 22,15 | 80,83 | 600,54 | 19,67 | | | |
| | Полдник | Кисломолочный напиток | 100 | 5 | 5,7 | 7,2 | 101 | 1,2 | 420 | 3,1 |
| | | Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | - | 450 | 10,3 |
| <i>Итого:</i> | | | 8,95 | 9,76 | 34,44 | 262 | 1,2 | | | |
| Ужин | Омлет натуральный | 60 | 7,5 | 10 | 1 | 148 | 0,15 | 229 | 5,7 | |
| | Рагу из овощей с соусом №366 | 130 | 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 | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 | 11,4 | |
| | <i>Итого:</i> | | 11,52 | 16,34 | 23,64 | 358,95 | 11,24 | | | |
| Итого за III день: | | | 56,47 | 70,95 | 196,66 | 1719,09 | 35,60 | | | |

| День 4 | Неделя первая (Четверг) | МБДОУ детский сад № 164, до 3лет | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|----------------|---|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептур, технологической карты |
| | | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша манная с маслом | 150 | 3,2 | 3,9 | 26 | 153 | | 182 | 4,10 | |
| | Какао с молоком | 150 | 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 | |
| | <i>Итого:</i> | | 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 | 40 | 3,22 | 4,77 | 18,81 | 130,7 | 0,66 | 92 | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,6 | 5,5 | 9,8 | 104 | 8,23 | 63 | 2,12 | |
| | Жаркое по-домашнему | 160 | 25 | 6,8 | 19,9 | 240 | 1,8 | 292 | 7,11 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 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 | |
| | <i>Итого:</i> | | 32,85 | 17,568 | 87,09 | 644,6 | 11,05 | | | |
| | Полдник | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 | 11,4 |
| | Печенье | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - | | 3,5 | |
| <i>Итого:</i> | | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 214,8 | 0,03 | | | | |
| Ужин | Салат из яблок с изюмом | 30 | 0,3 | 0,3 | 2,4 | 25,9 | 1,9 | 31,1 | 1,8 | |
| | Запеканка рисовая с творогом | 120 | 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 | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 | 11,4 | |
| | <i>Итого:</i> | | 10 | 9,17 | 56,23 | 407,35 | 2,1 | | | |
| Итого за IV день: | | | 58,07 | 43,868 | 257,13 | 1818,75 | 18,89 | | | |

| День 5 | Неделя первая (Пятница) | МБДОУ детский сад № 164, до Злет | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив. | 150 | 2,9 | 4,95 | 36,2 | 201,25 | | 182 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | 11.1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | 30 | 0,7 | 3,04 | 4,5 | 43,2 | 16,2 | 22 | 1.5 |
| | Суп харчо | 150 | 4,2 | 4,45 | 17,9 | 128,3 | 7,6 | 101 ⁵ | 2.2 |
| | Котлета рубленая из птицы | 60 | 13,1 | 2,9 | 11 | 123,4 | - | 322 | 7.8 |
| | Рагу из овощей с соусом | 120 | 3 | 4,48 | 12,1 | 100,53 | 8,1 | 362 | 6.6 |
| | Компот из яблок | 150 | 0,14 | 0,14 | 21,4 | 87,84 | 1,5 | 390 | 11.6 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 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 | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 | 11.4 |
| | Ватрушка с творогом | 80 | 5 | 3,4 | 50,4 | 253,3 | 0,08 | 441 | 3.2 |
| | <i>Итого:</i> | | 5 | 3,4 | 50,4 | 301,3 | 0,11 | | |
| Ужин | Сельдь с луком репчатым | 45 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 | 24 | |
| | Винегрет овощной | 100 | 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 | 150 | 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, до 3 лет | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|-------------|---|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологическо й карты |
| | | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" (рис, пшено) | 150 | 4,5 | 5 | 31 | 187 | 0,19 | 199 | 4.11 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106 | 1,44 | 248 | 11.3 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 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) | 30 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 33 | 1.4 | |
| | Суп с рыбными консервами | 150 | 6,9 | 6,7 | 11,5 | 133,8 | 7,29 | 95 | 2.13 | |
| | Тефтели мясные | 40 | 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 | 110 | 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 | 20 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 68,2 | | 1 | 3.2 | |
| | Итого: | | 24,38 | 24,838 | 97,16 | 690,39 | 12,92 | | | |
| | Подник | Кисломолочный напиток | 100 | 5 | 5,7 | 7,2 | 101 | 1,2 | 420 | 3.1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | 150 | 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: | | | 62,64 | 56,618 | 248,81 | 1762,19 | 21,79 | | | |

| День 7 | Неделя вторая (Вторник) | МБДОУ детский сад № 164, до 3 лет | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|-----------|-------------|---|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологическо й карты |
| | | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,75 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,9 | 100 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 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 | 30 | 0,7 | 3,1 | 4,2 | 46,95 | 4,75 | 34 | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 4,6 | 4,25 | 13,3 | 110,98 | 4,65 | 87 | 2.17 | |
| | Печень тушеная в сметане | 30/30 | 10,3 | 5,95 | 7,2 | 122,1 | 23,8 | 255 | 255 | |
| | Макароны отварные | 110 | 4,99 | 3,7 | 22,9 | 143,4 | - | 219 | 6.1 | |
| | Кисель из концентрата | 150 | 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 | | | |
| | Подник | Чай с сахаром | 150 | 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 | | | |
| | Итого: | | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 296,28 | 1,23 | | | |
| Ужин | Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком | 40 | 3,22 | 4,77 | 18,81 | 130,7 | 0,66 | 92 | | |
| | Рыба, запеченная в омлете | 60 | 11,4 | 3,82 | 2,24 | 89,25 | 0,15 | 263 | 8.3 | |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 339 | 6.2 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 | 11.4 | |
| | Итого: | | 17,68 | 13,39 | 41,48 | 405,95 | 18,99 | | | |
| Итого за VII день: | | | 59,9 | 46,28 | 209,7 | 1699,61 | 56,51 | | | |

| День 8 | Неделя вторая (Среда) | МБДОУ детский сад № 164, до 3 лет | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,1 | 6,1 | 1,86 | 197 | | 199 | 4,6 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106 | 1,44 | 416 | 11,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,68 | 0,4 | 20 | 96 | | 1 | 3,2 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 5 | 0,05 | 46,2 | | 6 | 3,8 |
| | Итого: | | 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 | 30 | 0,55 | 2,6 | 5,7 | 48,35 | 4,65 | 36 | 1,7 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 2,7 | 4,8 | 13,7 | 97,3 | 4,6 | 91 | 2,3 |
| | Курица тушеная в соусе | 60 | 8,7 | 2,7 | 2,8 | 70 | 0,4 | 318 | 7,9 |
| | Рис отварной | 110 | 3,2 | 4,7 | 31,8 | 181,74 | | 315 | 6,4 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 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 |
| | Итого: | | 17,67 | 15,19 | 93,3 | 573,49 | 9,65 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 5 | 5,7 | 7,2 | 101 | 1,2 | 420 | 3,1 |
| | Сушка | 20 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | | | 3,4 |
| | Итого: | | 7,82 | 7,5 | 27,3 | 208,7 | 1,2 | | |
| Ужин | Оладьи с повидлом | 150/30 | 15,3 | 14,19 | 93,1 | 559,1 | 1,6 | 432 | 1,10 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 | 11,4 |
| | Итого: | | 15,3 | 14,19 | 105,1 | 607,1 | 1,63 | | |
| Итого за VIII день: | | | 52,9 | 51,68 | 273,21 | 1876,89 | 15,92 | | |

| День 9 | Неделя вторая (Четверг) | МБДОУ детский сад № 164, до 3 лет | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,4 | 4,1 | 33,4 | 204 | | 98 | 4,9 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | | 414 | 11,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,68 | 0,4 | 20 | 96 | | 1 | 3,2 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 5 | 0,05 | 46,2 | | 6 | 3,8 |
| | Итого: | | 8,11 | 11,9 | 67,85 | 437,2 | 0 | | |
| 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 | 150 | 2,1 | 3,8 | 13,5 | 84,2 | 9,6 | 83 | 2,15 |
| | Голубцы ленивые | 150 | 13,2 | 8,4 | 18,9 | 205,3 | 18,7 | 315 | 7,10 |
| | Кисель | 150 | 0,5 | 0,05 | 27,18 | 111,24 | 0,99 | 233 | 11,13 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 68,2 | | 1 | 3,2 |
| | Итого: | | 19,29 | 16,38 | 78,37 | 525,28 | 34,99 | | |
| | Полдник | Чай с лимоном | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 |
| Плюшка с сахаром | | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | - | 449 | 3,3 |
| Итого: | | | 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 | 1 | 2,3 | 6,6 | 50,75 | 0,15 | 369 | 12,1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 | 11,4 |
| | Итого: | | 19,5 | 18 | 50,36 | 463,7 | 4,1 | | |
| Итого за IX день: | | | 51,18 | 49,04 | 232,53 | 1659,18 | 49,12 | | |

| День 10 | Неделя вторая (пятница) | МБДОУ детский сад № 164, до Злет | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | | | | |
| Завтрак | Каша "Янтарная" (пшеничная с яблоком) | 150 | 8,14 | 9,68 | 38,39 | 273 | 1,46 | 194 | 4,1 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106 | 1,44 | 416 | 11,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | 30 | 0,72 | 3,05 | 3,34 | 43,7 | 4,25 | 37 | 1,2 |
| | Суп картофель, с мясными фрикадельками | 150 | 4,2 | 3,8 | 13,3 | 103,8 | 8,8 | 89 | 2,1 |
| | Котлеты рыбные | 50 | 8,9 | 2,9 | 6,2 | 86,3 | 0,2 | 271 | 8,1 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 339 | 6,2 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,39 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 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> | | 19,79 | 14,57 | 82,55 | 546,6 | 31,76 | | |
| | Полдник | Кисломолочный напиток | 100 | 5 | 5,7 | 7,2 | 101 | 1,2 | 420 |
| 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 | 70 | 2,76 | 11,1 | 16,8 | 189,6 | 20,4 | 46 | 5,6 |
| | Омлет натуральный | 60 | 7,03 | 9,4 | 0,9 | 119,1 | 0,15 | 229 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 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, до Злет | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|------------------------------------|------------|-------------|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая плотность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | | | | |
| Завтрак | Макароны отварные | 110 | 4,99 | | 22,9 | 143,4 | | 218 | 4,2 |
| | Яйцо отварное | 01.фев | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | | 414 | 11,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | 30 | 0,57 | 0,1 | 2,41 | 12 | 4,3 | 70 | |
| | Щи на мясном б-не со сметаной | 150 | 1,6 | 6,7 | 6,9 | 71 | 17,7 | 73 | 2,11 |
| | Тефтели мясные | 40/20 | 5,7 | 6,4 | 7,5 | 110 | 0,5 | 303 | 7,13 |
| | Греча отварная | 110 | 7,5 | 5,3 | 33,5 | 211,25 | - | 330 | 6,4 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,39 | 0,018 | 24,98 | 101,7 | 0,36 | 376 | 11,7 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | | 1 | 3,2 |
| | Итого: | | 17,08 | 18,758 | 82,09 | 540,05 | 22,86 | | |
| Полдник | Какао с молоком | 150 | 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 | 30 | 0,4 | 2,6 | 10,2 | 40,95 | 3,5 | 41 | 1,6 |
| | Сырники запеченные | 100 | 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 | 150 | 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: | | | 56,49 | 47,258 | 238,34 | 1632,48 | 30,24 | | |

| День 12 | Неделя третья (Вторник) | МБДОУ детский сад № 164, до Злет | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|----------------|------------------------------------|------------|-------------|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая плотность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" (рис, пшено) | 200 | 4,5 | 5 | 31 | 187 | 0,19 | 199 | 4,11 |
| | Какао с молоком | 150 | 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 | | 3,7 |
| | 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 | 150 | 5,8 | 4,4 | 20,9 | 147,8 | 4,65 | 87 | 2,5 |
| | Суфле из куриное | 60 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 | 327 | 7,16 |
| | Макароны отварные | 110 | 4,99 | | 22,9 | 143,4 | | 218 | 4,2 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 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: | | 24,67 | 20,968 | 88,7 | 674,05 | 9,89 | | |
| Полдник | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 | 11,4 |
| | Пирожок с капустой | 50 | 4,52 | 5,23 | 20,78 | 159,8 | - | 454 | 3,3 |
| | Итого: | | 4,52 | 5,23 | 20,78 | 207,8 | 0,03 | | |
| Ужин | Омлет натуральный | 60 | 7,5 | 10 | 1 | 148 | 0,15 | 229 | 5,7 |
| | Чай с сахаром | 130 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 | 11,11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | | | |
| | Итого: | | 10,18 | 10 | 13 | 292 | 0,18 | | |
| Итого за XII день: | | | 53,23 | 51,768 | 193,7 | 1671,50 | 13,92 | | |

| День 13 | Неделя третья (Среда) | МБДОУ детский сад № 164, до Злет | | | | | | | |
|----------------------------|--|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,1 | 6,1 | 1,86 | 197 | | 199 | 4,6 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | | 414 | 11,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 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> | | 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 | 30 | 0,57 | 0,1 | 2,41 | 12 | 04.янив | 70 | |
| | Свекольник со сметаной | 150 | 2,1 | 5,3 | 11,8 | 105,2 | 7,1 | 64 | 2,17 |
| | Жаркое по-домашнему | 160 | 25 | 6,8 | 19,9 | 240,9 | 1,8 | 292 | 7,6 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 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> | | 30,58 | 12,608 | 73,39 | 532,9 | 13,56 | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 5 | 5,7 | 7,2 | 101 | 1,2 | 420 | 3,1 |
| | Печенье | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - | | 3,5 |
| | <i>Итого:</i> | | 7,1 | 8,4 | 28,5 | 267,8 | 1,2 | | |
| Ужин | Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком | 40 | 3,22 | 4,77 | 18,81 | 130,7 | 0,66 | 92 | |
| | Котлета рыбная любительская | 50 | 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 | 110 | 3,2 | 4,7 | 31,8 | 181,74 | | 315 | 6,4 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 12,13 | 47 | 2,83 | 411 | 11,9 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | | 1 | 3,2 |
| | <i>Итого:</i> | | 18,22 | 14,11 | 82,84 | 527,49 | 6,59 | | |
| Итого за XIII день: | | | 67,11 | 49,018 | 231,14 | 1800,79 | 23,35 | | |

| День 14 | Неделя третья (Четверг) | МБДОУ детский сад № 164, до Злет | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| | | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | | | У | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с тыквой | 150 | 7,3 | 6,7 | 35,2 | 230,2 | 3,2 | 183 | 4,1 |
| | Какао с молоком | 150 | 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 |
| | <i>Итого:</i> | | 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 | 30 | 0,57 | 0,1 | 2,41 | 12 | 15 | 70 | 1,3 |
| | Суп картоф. с макаронными изделиями | 150 | 2,35 | 3,77 | 13,89 | 107,9 | 6,6 | 88 | |
| | Ленивые голубцы с мясом | 130 | 13,2 | 8,4 | 18,9 | 205,3 | 18,7 | 315 | 7,7 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 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 |
| | <i>Итого:</i> | | 19,15 | 12,768 | 73,78 | 495,1 | 40,66 | | |
| Полдник | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,98 | 48 | 0,03 | 411 | 11,4 |
| | Сушка | 20 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 | 10,5 |
| | <i>Итого:</i> | | 4,9 | 0,63 | 42,38 | 195,28 | 0,03 | | |
| Ужин | Салат из моркови и яблок | 30 | 0,4 | 2,6 | 10,2 | 40,95 | 3,5 | 41 | 1,6 |
| | Запеканка рисовая с творогом | 120 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,08 | 203 | 5,3 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 11,98 | 48 | 0,03 | 411 | 11,4 |
| | <i>Итого:</i> | | 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, до 3 лет | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|----------------|--------------|-----------------------------------|-----------|-------------|--|
| | | Привеи пици | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологическо- й карты |
| | | | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная с маслом | 150 | 5,4 | 4,1 | 33,4 | 204 | - | 98 | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | 11.1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 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 | 30 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 | 3.10 | | |
| | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150 | 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 | 150 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,84 | 1,5 | 390 | 11.6 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 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 | 40 | 3,22 | 4,77 | 18,81 | 130,7 | 0,66 | 92 | | | |
| | 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 | 150 | 0 | 0 | 12,0 | 48 | 0,03 | 411 | 11.4 | | |
| | <i>Итого:</i> | | 17,08 | 10,47 | 45,44 | 383,2 | 18,89 | | | | |
| Итого за XV день: | | | 64,75 | 54,04 | 266,57 | 1870,44 | 38,04 | | | | |