

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 34
(зимне-весеннее)

Дни	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Полдник
1	Каша вязкая молочная пшеничная (200) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Хлеб пшеничный (30) Масло сливочное (10)	Фрукты (100)	Томаты соленые (60) Рассольник ленинградский (200) Суфле рыбное(80) Картофельное пюре(150) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Пирожок с яблоком (100)
2	Каша вязкая молочная овсяная (200) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Сливочное масло (10) Сыр российский(15,6) Хлеб пшеничный (30)	Фрукты (100)	Капуста квашеная (60) Суп картофельный с горохом (200) Плов с курицей(150) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Ватрушка творожная (100)
3	Суп молочный с макаронными изделиями (200) Чай черный байховый с лимоном и сахаром(200) Сливочное масло (10) Хлеб пшеничный (30)	Сок (180)	Икра морковная (60) Борщ с капустой и картофелем со сметаной(200) Котлеты из курицы (75) Каша перловая рассыпчатая (200) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Булочка посыпушка (80)
4	Сырники (100) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Хлеб пшеничный (30) Сливочное масло (10)	Фрукты (100)	Огурец соленый (60) Суп с рыбными консервами (200) Тефтеля из говядины (60) Соус красный основной(50) Макароны отварные (150) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Пирожок с отварным картофелем с луком (100)
5	Суп молочный с гречневой крупой(200) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Хлеб пшеничный (30) Сливочное масло (10) Сыр российский(15,6)	Сок (180)	Икра свекольная (60) Суп картофельный с клецками (200) Гуляш из говядины (80) Каша пшеничная рассыпчатая (150) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Кондитерские изделия (80)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 34
(зимне-весеннее)

Дни	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник
6	Каша вязкая молочная кукурузная(200) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Хлеб пшеничный (30) Сливочное масло (10)	Сок (180)	Квашеная капуста (60) Суп крестьянский с крупой (перловая) (200) Котлеты рыбные (70) Картофельное пюре (150) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Булочка посыпушка (90) Йогурт 2,5%(180)
7	Суп молочный с гречневой крупой (200) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Хлеб пшеничный (30) Сливочное масло (10) Сыр российский(15,6)	Сок (180)	Икра свекольная (60) Щи из свежей капусты со сметаной(200) Курица отварная(60) Соус сметанный (50) Рис отварной(150) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Сосиска в тесте (100)
8	Запеканка из творога (200) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Сливочное масло (10) Хлеб пшеничный (30)	Фрукты (100)	Огурец соленый (60) Суп картофельный с фасолью (200) Плов из отварной говядины (200) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Пирожок с отварным картофелем и луком(100)
9	Каша вязкая молочная пшеничная (200) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Хлеб пшеничный (30) Сливочное масло (10)	Сок (180)	Томаты соленые(60) Суп из овощей с фрикадельками мясными (200) Биточки из говядины(75) Каша гречневая рассыпчатая(150) Хлеб пшеничный, ржаной(30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Ватрушка творожная(80)
10	Макароны отварные с сыром (150) Чай черный байховый с лимоном и сахаром (200) Хлеб пшеничный (30) Сливочное масло (10)	Фрукты (100)	Икра морковная (60) Суп картофельный с рисом (200) Котлеты из говядины(75) Капуста тушенная(150) Хлеб пшеничный, ржаной (30/30) Компот из смеси сухофруктов (200)	Кондитерские изделия (50)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 34
(осеннее-зимнее)

Прием пищи День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,785	226,2	54-17к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		440	9,34	15,46	40,685	361,1	
Второй завтрак	Сок	180	0,0	0,0	18,9	75,6	399
Итого 2 завтрак		180	0,0	0,0	18,9	75,6	
Обед	Квашеная капуста	60	0,58	3,0	0,71	32,7	20
	Суп картофельный с рисом	200	1,85	5,12	13,02	105,36	54-3с-2020
	Котлета мясная	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	81,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,62	0,41	15,11	72,37	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн2020
Итого за обед		745	25,06	27,42	100,72	67,386	
Полдник	Ватрушка с творогом	68	10,65	10,51	36,09	289,85	453/504
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полд-к		268	10,85	10,51	42,59	316,65	
Итого за день:		1633	45,25	53,39	183,99	820,736	

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски отварные (говяжьи)	100	7,28	14,08	0,56	155,98	275
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Итого за завтрак			15,7	26,8	54,0	524,4	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,0	7,8	19
	Суп картофельный с горохом	200	6,64	4,58	16,08	132,1	54-8с-2020
	Плов из отварной говядины	190	2,8	7,5	13,6	234,2	54-11м-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		710	34,04	16,08	90,39	653,8	
Полдник	Сырники	100	7,3	12,7	16,3	207,7	54-1в2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,	54-2гн-2020
Итого за полд-к		300	12,7	17,2	22,6	304,9	
Итого за день		1545,6	62,7	60,25	178,4	1535,1	

Прием пищи День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02	54-19к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		440	9,1	15,18	37,62	327,11	
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
Итого 2 завтрак		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	68,0	54-12з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,59	1,47	9,62	89,9	54-2с-2020
	Котлета куриная	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м2020
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2	54-5г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		795	28,76	29,57	117,12	894,5	
Полдник	Булочка посыпушка	80		11,32	38,01	277,68	467
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-7гн-2020
Итого за полд-к		280	9,48	15,72	50,51	384,88	
Итого за день		1695	48,24	60,67	223,45	1689,29	

Прием пищи День4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	226,2	54-17к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Итого за завтрак		440	6,34	15,46	35,68	411,1	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,0	7,8	19
	Суп с рыбными консервами	200	7,86	2,11	12,3	117,24	54-12с-2020
	Тефтеля из говядины	60	8,2	7,3	5,0	118,5	54-8м2020
	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	54-2соус-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1г2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		780	29,91	18,76	104,15	735,19	
Полдник	Пирожок с отварным картофелем и луком	100	3,4	10,8	20,5	188,0	453
	Кефир	180	5,0	4,5	7,0	88,2	401
Итого за полд-к		280	8,4	15,3	27,5	276,2	
Итого за день		1600	44,91	49,69	178,74	1474,49	

Прием пищи День5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями ё	200	6,87	6,97	22,15	178,77	54-19к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-20
Итого за завтрак		440	10,47	16,57	42,05	363,67	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,3	54-15з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,64	4,58	16,08	132,1	54-8с2020
	Котлета мясная	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м2020
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-16г2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		745	34,34	31,88	119,28	706,4	
Полдник	Кондитерские изделия	60	9,3	13,1	52,8	324,2	7
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за полд-к		260	14,7	13,1	59,1	421,4	
Итого за день		1545	59,77	67,72	53,46	1543,47	

Прием пищи День 6	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7	54-2к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		440	10,8	20,3	63,8	485,4	
Второй завтрак	Сок	180	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		180	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Квашеная капуста	60	0,58	3,0	0,71	32,7	20
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	1,92	5,04	10,28	94,1	54-10с2020
	Котлета рыбная	75	10,65	3,97	6,45	86,85	54-3р2020
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	54-11г-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		745	22,65	20,41	85,84	612,55	
Полдник	Булочка «посыпушка »	90	4,97	11,32	38,01	377,68	467
	Йогурт 2,5%	180	4,9	4,5	19,4	142,2	4
Итого за полд-к		270	9,87	15,82	57,41	519,88	
Итого за день		1635	43,58	56,7	218,46	1669,83	

Прием пищи День 7	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	226,2	54-17к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Сыр российский	15,6	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з2020
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		455,6	12,84	19,86	35,68	464,8	
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
Итого 2 завтрак		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,26	71,8	54-1с-2020
	Курица отварная	70	19,3	1,4	0,7	92,9	5425м2020
	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,6	47,3	54-1соус2020
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн2020
Итого за обед		790	33,03	21,01	105,47	738,87	
Полдник	Сосиска в тесте	100	7,1	6,0	30,3	240,0	453
	Молоко кипяченое	180	6,0	6,6	9,8	121,0	402
Итого за полд-к		280	13,1	12,0	40,1	361,0	
Итого за день		1705,6	59,61	52,55	199,65	1626,67	

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	200	25,6	16,1	25,0	347,8	54-1т-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Итого за завтрак		440	29,2	25,7	44,9	531,7	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,38	125,8	54-9с2020
	Плов из отварной говядины	200	11,5	11,6	29,0	266,2	54-11м2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		720	25,18	18,68	93,58	653,6	
Полдник	Пирожок с отварным картофелем и луком	100	3,4	10,8	20,5	188,0	453
	Кефир	180	5,0	4,5	7,0	88,2	401
Итого за полд-к		280	8,4	15,3	27,5	276,2	
Итого за день		1540	63,04	59,85	177,39	1513,5	

Прием пищи День 9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Итого за завтрак		440	11,84	19,48	62,1	467,74	
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0,2	18,2	82,8	399
Итого 2 завтрак		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Томаты соленые	60	0,6	0,1	0,8	8,0	5
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,62	4,3	13,72	127,96	54-5с2020
	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-6м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-8г2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		745	37,58	25,79	117,33	847,66	
Полдник	Ватрушка творожная	90	7,3	12,7	16,3	207,7	54-1в2020
	Ряженка	180	5,4	4,5	6,3	97,2	401
Итого за полд-к		270	12,7	17,2	22,6	304,9	
Итого за день			63,02	62,67	220,23	1703,1	

Прием пищи День10	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Итого за завтрак		440	11,5	16,8	48,5	395,5	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,26	0,17	11,41	52,0	368
Итого 2 завтрак		100	0,26	0,17	11,41	52,0	
Обед	Икра морковная	60	1,2	4,2	6,0	68,0	54-12з2020
	Суп картофельный с рисом	200	1,85	5,12	13,02	105,36	54-10с2020
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м2020
	Капуста тушеная	200	3,6	5,0	14,5	118,7	54-8г2020
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Итого за обед		795	26,75	30,32	94,42	771,46	
Полдник	Кондитерские изделия	80	3,8	4,9	37,2	208,5	7
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-7гн2020
Итого за полд-к		280	8,4	9,3	49,7	315,7	
Итого за день		1615	46,91	56,59	204,03	1534,66	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 34

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	5399,11	540,5	2069,13	15565,68
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	53,9	54,05	206,9	1556,56
В % ОТНОШЕНИИ	100	100	100	100

