

День 3

Заведующим МДОАУ № 13 «Арбузенюк»



Е.В. Панкева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ Рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	311
	Хлеб	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	6
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	всего			16,79	17,72	45,43	380,64
Завтрак 2	Фрукты свежие (банан)	110	1,65	0,11	21,12	97,9	368
Обед	Суп любительский	150	1,65	1,78	12,29	72,05	80
	Картофельное пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	63
	Рыбная котлета	60	16,27	4,67	3,88	123,95	43
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,7	7
	Хлеб ржаной	40	5	0,5	38,5	168	148
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
всего			29,26	11,12	101,85	645,42	
Полдник	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	26,15	140,28	10
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	11
всего			13,95	9,05	36,65	180,08	
Уплотненный полдник	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	26,15	140,28	10
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Оладушки	80	4,2	3,8	36,4	195	62
всего			18,15	12,85	73,05	375,08	

День 4

Заведующим МДОУ № 13 Арбузенок



Е.В. Панкеева

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ Рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		150	5,07	7,81	19,4	168,7	31
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Хлеб	8	0,06	5,8	0,1	52,88	40
	Масло сливочное	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Чай с сахаром		16,79	17,72	45,43	380,64	
всего		110	0,44	044	10,78	41,8	368
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)						
Обед	Суп рыбный	180	18,48	1,99	9,9	145,6	95
	Плов из отварных кур	160	14,26	13,38	21,63	259,74	304
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	148
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
всего			37,41	16,19	80,81	658,3	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	4,27	5,09	30,98	185,3	454
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	22
всего			8,92	9,74	49,98	321,2	
Уплотненный Полдник	Пирожок с повидлом	60	4,27	5,09	30,98	185,3	454
	Каша кукурузная	150	4,93	7,06	20,82	165,01	168
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	22
всего			13,85	16,8	70,8	486,21	

День 5



Заведующим МДОУ № 13

Е.В. Панкеева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	7,4	9,31	29,6	226	111
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	6
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	всего			19,12	19,22	55,63	437,94
Завтрак 2	Фрукты свежие (банан)	110	1,65	0,11	21/12	97,9	368
Обед	Лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102,25	86
	Гороховое пюре	120	13,38	4,55	27,96	206,47	330
	Куры отварные измельченные	60	13,35	8,5		139,3	46
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	148
	Компот	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
всего			33,61	18,94	89,16	700,98	
Полдник	Каша гречневая с молоком	150	5,23	7,8	18,75	166,8	27
	чай	150	9	2,3	10,5	39,8	113
всего			14,23	10,1	29,25	235,85	
Уплотненный полдник	Каша гречневая с молоком	150	5,23	7,8	18,75	166,8	27
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Блинчик	100	10	5	30	260	34
всего			24,23	15,1	59,35	466,6	

День 6

Заведующим МДОАУ № 13 «Арбузенок»



Е.В. Панкеева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ Рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	31
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	6
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Всего за завтрак			16,79	17,72	45,43	380,64
Завтрак 2	Сок	100					4
Обед	Свекольник со сметаной	180 *	2,8	2,65	7,64	65,83	9
	Макароны отварные с маслом	100	3,04	3,96	20,77	134,15	204
	Куры отварные измельченные	60	13,35	8,5		139,3	46
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	148
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Всего за обед			23,86	15,93	77,69	592,24
Полдник	яйцо	½	2,54	2,3	0,14	31,40	213
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	22
Всего			7,19	6,95	19,14	167,3	
Уп. полдник	Яйцо	1/2	2,54	2,3	0,14	31,4	213
	какао	150	4,65	4,65	19	135,9	22
	Каша ячневая	150	5,15	6,03	19,44	160,54	311
всего			12,34	12,98	51,56	327,84	

День 7

Заведующий МДОАУ № 13 «Арбузенок»



Е.В. Панкеева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	2
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	6
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
Всего за завтрак			16,95	17,71	44,78	378,74	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	41,8	368
Обед	Суп с фрикадельками	150	3,9	4,5	12	175,40	34
	Рагу из птицы	150	6,81	12,36	17,12	272,01	489
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	148
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,23	72,57	40
Всего обед			15,38	17,68	78,35	700,37	
Полдник	Запеканка из творога с манкой	100	12,24	8,33	8,93	164,8	17
	Соус молочный сладкий	20	0,8	0,7	1,6	23,5	113
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	368
Итого за Полдник			22,04	11,33	21,03	228,1	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	12,24	8,33	8,93	164,8	17
	Соус молочный	20	0,8	0,7	1,6	23,5	113
	Печенье	12	0,7	1,99	8,17	56,04	7
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	368
всего			22,74	13,32	29,2	284,14	

День 8.

Заведующим МДОУ № 13 «Арбузенок»



Е. В. Панкеева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша кукурузная	150	4,93	7,06	20,82	165,01	168
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	всего			16,65	16,97	46,85	376,95
Завтрак 2	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	41,8	368
Обед	Рассольник Домашний со сметаной	150	1,98	3,93	11,83	90,90	75
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150,0	11
	Шницель рыбный	70	11,46	3,95	2,59	81,04	258
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Хлеб ржано- пшеничный	50	1,8	0,45	15,6	74,25	148
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,23	72,57	40/40
Всего обед			20,81	13,1	88,45	574,9	
Полдник	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	26,12	140,28	10
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
всего			13,95	9,03	36,62	180,08	
Уплотненный полдник	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	26,12	140,28	10
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Яйцо	2/1	2,54	2,3	0,14	31,40	213
всего			16,49	11,35	36,76	211,48	

День 9



Заведующий МДОАУ №13 «Арбузенок»

Е.В. Панкеева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ Рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша молочная ячневая	150	5,15	6,03	19,44	160,54	311
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	6
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
				16,87	17,75	45,47	372,48
Всего за завтрак							
Завтрак 2	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	41,8	368
Обед	Суп Снежок с мясом птицы	170	5,3	7,2	13,98	167,21	29
	Каша гречневая с котлетой	130	11,6	9,4	15,8	198,6	34
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	106,14	147
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	148
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,23	72,57	40
				21,57	17,42	79,01	618,77
Всего обед							
Полдник	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	9
	Снежок	200	4,05	3,75	16,2	118,5	401
			8,58	9,86	53,86	315,66	
Всего							
Уплотненный полдник	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	9
	Снежок	200	4,05	3,75	16,2	118,5	401
	Каша геркулесовая	150	7,4	9,31	29,6	160,5	111
всего			15,98	19,17	83,46	476,2	

