

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.5	25.7	204.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		400	9.2	16.2	48	375
2 завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Итого за 2 завтрак:		180	0.9	0	22.9	95
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.6	6.1	4.3	74.4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-11м-2020	Плов из говядины	150	11.4	11.1	29.1	261.6
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		655	20.7	20.5	89.5	624.6
Полдник:						
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Молоко	200	5.8	5	9.6	106.6
Итого за полдник:		260	10.5	9	40.1	283.5
Итого за день :		1495	41.3	45.7	200.5	1378.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.3	7.6	28.2	206.2
54-2-гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		400	9.1	15.3	50.5	376.6
2 завтрак						
Пром.	Ряженка	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Итого за 2 завтрак:		180	5.2	4.5	7.6	91.6
Обед						
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6	3.6	72.4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.64	4.3	13.9	129
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.3	6.8	91.5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	22	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		755	28.44	18.5	93.9	572.2
Полдник:						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29.5	10.7	22.3	304.2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Итого за полдник:		350	29.6	10.7	28.7	330.3
Итого за день :		1685	72.34	49	180.7	1370.7

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	150	5.4	6.6	35.7	223.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		400	8.2	14.3	58	394
2 завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Итого за 2 завтрак:		180	0.9	0	22.9	95
Обед						
54-22з-2020	Маринад овощной со свеклой	60	0.8	5.3	5.1	71.8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4.58	5.74	11.58	116.06
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	17.6	17.3	19.9	306.5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		655	26.98	28.94	69.98	649.26
Полдник:						
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Молоко	200	5.8	5	9.6	106.6
Итого за полдник:		240	8.8	8.9	39.4	272.9
Итого за день :		1475	44.88	52.14	190.3	1411.2

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-16к-2020	Каша " Дружба "	150	3.7	4.4	17.9	126.8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		400	9.8	14.7	44.8	352.1
2 завтрак						
Пром.	Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Итого за 2 завтрак:		70	0.3	0.3	6.9	31.1
Обед						
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.2	4.2	6	68
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.66	10.12	110.36
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	22	12.5
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		750	29.6	19.36	113.2	661.76
Полдник:						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за полдник:		395	15.8	18.4	27.4	339.3
Итого за день :		1615	55.5	52.76	192.3	1384.3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6.3	8.1	28.7	212.9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		400	9.1	15.8	51	383.3
2 завтрак						
Пром.	Молоко	180	5.2	4.5	8.6	95.9
Итого за 2 завтрак:		180	5.2	4.5	8.6	95.9
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.6	5.3	4.1	67.1
54-10с-2020	Суп "Крестьянский" с крупой (перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-14м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.3	153.1
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5
54-3жн-2020	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.2	81.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		735	23.8	25.9	71.8	618.6
Полдник:						
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Молоко	200	5.8	5	9.6	106.6
Итого за полдник:		250	7.2	6.7	48.3	281.7
Итого за день :		1565	45.3	52.9	179.7	1379.5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	19.9	140.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
54-1з-2020	Сыр Российский	15	3.45	4.5	0	53.7
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		415	11.65	16.5	42.2	364.7
2 завтрак						
	Сок виноградный					122.8
Итого за 2 завтрак:		0	0	0	0	122.8
Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-8с-2020	Суп Картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.2
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20.5	6	24.9	236
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		655	31.7	17.2	84.6	619.7
Полдник:						
54-9в-2020	Булочка " Школьная"	60	5.2	1.8	34	182.6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
Итого за полдник:		260	6.8	2.9	42.7	233.5
Итого за день :		1330	50.15	36.6	169.5	1340.7

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Вторник ,2 неделя						
Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		400	8.9	14.6	51.3	373.1
2 завтрак						
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Итого за 2 завтрак:		70	0.6	0.1	5.3	24.5
Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1.3	4.2	6.8	71.4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	6.2	4.7	27	175.3
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80 (2 шт)	10.5	10.5	9.7	177.5
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	59.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		655	26.2	25.8	89.3	697.4
Полдник:						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8.3	10.4	15	185.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4
Итого за полдник:		250	12.9	14	27.6	286.1
Итого за день :		1375	48.6	54.5	173.5	1381.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	150	6.2	7.2	31.1	214.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		400	9.1	14.9	53.6	385.9
2 завтрак						
Пром.	Банан	120	1.8	0	26.9	114.7
Итого за 2 завтрак:		120	1.8	0	26.9	114.7
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	6.1	6.2	85.7
54-11с-2020	Суп "Крестьянский" с крупой (рисовая)	200	4.94	5.78	11.26	116.88
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.6	10	254.6
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		655	26.54	28.98	65.06	626.18
Полдник:						
54-9в-2020	Булочка " Школьная"	60	5.2	1.8	34	182.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Итого за полдник:		260	5.3	1.8	40.4	208.7
Итого за день :		1435	42.74	45.68	186	1335.5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	178.6	134.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		450	9.8	13.3	203.2	329.4
2 завтрак						
Пром.	Йогурт	180	6.1	4.5	9.9	104.6
Итого за 2 завтрак:		180	6.1	4.5	9.9	104.6
Обед						
54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0.8	5.3	5.9	74.7
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.4	93.54
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.5	13.1	3.2	185.6
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		735	25.52	27.48	76.4	657.14
Полдник:						
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
Итого за полдник:		260	6.3	5.1	39.2	227.8
Итого за день :		1625	47.72	50.38	328.7	1318.9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.9	4	21.5	138.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
Итого за завтрак:		400	8.2	12.8	46.1	333.6
2 завтрак						
Пром.	Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Итого за 2 завтрак:		70	0.3	0.3	6.9	31.1
Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6.7	4.6	14.4	126
54-9н-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14	12.8	238.4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Итого за обед:		655	26	21.8	69.4	579.2
Полдник:						
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
54-4з-2020	Молоко	200	0.2	0	0.1	106.6
Итого за полдник:		240	3.2	3.9	29.9	272.9
Итого за день :		1365	37.7	38.8	152.3	1216.8

	вес блюда (гр.)	белки	жиры	углеводы	калорийность (к/кал)
	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7
средние показатели за завтрак	400	9.3	14.8	60.1	376.78
средние показатели за второй завтрак	140	2.2	5.4	16.98	110.36
средние показатели за обед	675	26.2	1.848	85.65	651.62
средние показатели за полдник	245	10.5	0.13	38.24	281.19
фактические значения по меню	1460	48.2	22.178	200.97	1419.95
рекомендуемые значения на сутки	1350	48.0	45.0	200.0	1400.0

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение детский сад села Верхний Булай

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ детский сад
села Верхний Булай
_____Игнатьева Е.П.

**Циклическое десятидневное меню для
организации питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет в МКДОУ детский сад села
Верхний Булай.**

2021-2022 уч. год