

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 11
«Золотой петушок» г. Ртищево
Саратовской области»
Т.А. Петрушкова
Приказ № 170-О от 05.08.2024 г



**Меню приготавливаемых блюд
(летне-осенний период)
возрастная категория от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет
посещающих МДОУ «Детский сад № 11 г. Ртищево»**

2024

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
39	Каша пшеничная молочная	150	4,36	5,29	14,62	124,8
2	Кофейный напиток с молоком	160	3,39	3,36	12,9	98,16
14	Батон с сыром	35/5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		350	11,58	11,13	45,35	333,51
2 завтрак						
19	Компот из изюма	150	0,36	0	17,85	67,5
Обед						
15	Салат из капусты и моркови (нарезной)	30	0,49	2,12	1,47	27,23
47	Суп крестьянский	160	1,74	1,17	10,56	105,88
78	Гуляш	60	6,58	4,71	1,355	73,8
36	Макаронные изделия отварные	120	4,79	2,72	29,28	160,6
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		570	16,57	11,18	78,49	529,66
Полдник						
70	Каша рисовая молочная	150	3,33	4,5	15,65	115,2
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
Итого за полдник		310	3,33	4,5	24,63	145,2
Итого за день			31,84	26,81	166,32	1075,51

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
39	Каша пшенная молочная	180	5,18	5,96	16,45	140,4
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79
14	Батон с сыром	35/5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		400	13,08	12,92	49,76	368,74
2 завтрак						
19	Компот из изюма	180	0,43	0	21,42	81
Обед						
15	Салат из капусты и моркови (нарезной)	60	0,99	4,25	2,94	54,46
47	Суп крестьянский	180	2,18	1,46	11,8	119,12
78	Гуляш	70	7,6	5,49	1,58	86,1
36	Макаронные изделия отварные	150	4,6	5,8	29,25	177,6
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		710	19,46	17,65	92,16	664,02
Полдник						
70	Каша рисовая молочная	170	3,74	5,1	17,61	129,6
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
Итого за полдник		370	3,74	5,1	29,59	172,6
Итого за день			36,71	42,67	189,93	1304,36

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 лет

№ техно логич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
12	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
	Кондитерские изделия (вафли)	40	5,45	1,33	30,9	141,6
Итого за завтрак		350	7,13	5,69	54,87	287,85
2 завтрак						
29	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
77	Огурец свежий (нарезной)	30	0,24	0,03	0,75	4,2
81	Суп картофельный с фрикадельками	160	5,2	4,24	11,62	133,8
18	Рыба, тушенная с овощами	60/20	9,2	4,9	41,64	104,25
17	Рис отварной	110	2,2	2,64	22	140,47
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		580	19,81	12,27	111,8	544,87
Полдник						
21	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,31	6,07	22,5	163,2
2	Кофейный напиток с молоком	160	3,39	3,36	12,9	98,16
Итого за полдник		310	8,7	9,43	35,4	261,36
Итого за день			36,44	27,59	217,2	1163,08

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
12	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,27	5,23	17,99	139,5
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,06	1,33	30,9	141,6
Итого за завтрак		400	6,33	6,56	60,87	324,1
2 завтрак						
29	Сок фруктовый	180	0,96	0,24	18,24	82,8
Обед						
77	Огурец свежий (нарезной)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
81	Суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	4,77	13,07	171,9
18	Рыба, тушенная с овощами	70/30	10,74	5,72	48,58	121,62
17	Рис отварной	130	2,6	3,12	26	166,01
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		720	23,41	14,32	135,7	681,44
Полдник						
21	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,97	6,83	25,31	183,6
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79
Итого за полдник		260	10,04	11,31	40,79	301,39
Итого за день			40,74	32,43	255,6	1389,73

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
31	Каша «Дружба»	150	4,97	6,18	22,17	160,8
50	Какао с молоком	160	3,43	3,43	10,97	87,05
14	Батон с сыром	35 /5	3,54	2,56	14,99	97,65
Итого за завтрак		350	11,94	12,17	48,13	345,5
2 завтрак						
28	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47
Обед						
86	Помидор свежий (нарезной)	30	0,18	0,06	0,87	4,53
25	Суп-лапша по-домашнему	150	3,88	6,46	7,8	132,45
60	Капуста, тушенная с мясом	150	6,75	5,62	5,52	191,25
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		530	13,78	12,6	50,02	490,38
Полдник						
104	Сладкий творожный пудинг	100	10,6	7,9	8,1	146,2
62	Сметанный соус	40	1,26	7,67	2,83	86,36
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
Итого за полдник		290	11,86	15,57	19,91	262,56
Итого за день			37,98	40,74	127,8	1145,44

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
31	Каша «Дружба»	180	5,59	6,96	24,94	180,9
50	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,4
14	Батон с сыром	35/5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		400	13,2	13,56	55,93	395,85
2 завтрак						
28	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47
Обед						
86	Помидор свежий (нарезной)	60	0,36	0,12	1,74	9,06
25	Суп-лапша по-домашнему	180	4,66	7,76	9,45	158,94
60	Капуста, тушенная с мясом	180	8,1	6,75	6,62	229,5
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		690	17,67	16,12	65,16	627,16
Полдник						
104	Сладкий творожный пудинг	120	12,72	9,48	9,72	175,4
62	Сметанный соус	40	1,26	7,67	2,83	86,36
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
Итого за полдник		340	13,98	17,15	24,53	304,76
Итого за день			45,25	47,23	155,4	1374,77

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
21	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,31	6,07	22,5	163,2
3	Кофейный напиток	160	1,7	1,92	14,2	84,9
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		350	9,67	13,13	54,51	377,9
2 завтрак						
13	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35
Обед						
5	Салат из свеклы	35	0,48	2,65	2,65	37,91
34	Суп гороховый с гречками	160	4,83	0,41	12,89	106,88
35	Котлеты из говядины	60	8,43	8,01	6,14	119,25
55	Соус, сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
108	Каша перловая	110	3,08	3,22	19,72	122,4
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		595	20,32	16,25	79,34	572,62
Полдник						
20	Булочка «Веснушка»	60	3,9	6,9	30,7	147,45
32	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6
Итого за полдник		200	7,96	11,38	36,3	230,05
Итого за день			37,99	40,6	179,2	1215,57

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
21	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,97	6,83	25,31	183,6
3	Кофейный напиток	180	2	2,3	17	102
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		400	10,63	14,27	60,12	415,4
2 завтрак						
13	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47
Обед						
5	Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65
34	Суп гороховый с гречками	180	5,44	0,47	14,51	120,24
35	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13
55	Соус, сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
108	Каша перловая	150	3,64	3,8	23,3	144,72
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		740	24,37	18,98	98,22	706,63
Полдник						
20	Булочка «Веснушка»	100	6,5	11,5	51,2	245,75
32	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5
Итого за полдник		250	10,85	16,3	57,6	334,25
Итого за день			45,89	49,55	228,1	1503,28

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
70	Каша рисовая молочная	150	3,33	4,5	15,65	115,2
2	Кофейный напиток с молоком	160	3,39	3,36	12,9	98,16
14	Батон с сыром	35 /5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		340	10,55	10,34	46,38	323,91
2 завтрак						
8	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75
Обед						
24	Салат весенний (нарезной)	30	0,56	3,41	2,8	45,75
85	Борщ с мясом	150	2,82	4,79	7,83	93,69
75	Оладьи из печени	50	3,58	3,64	2,75	79,84
55	Соус, сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
73	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	3,55	55,39	185,4
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		580	13,96	17,35	106,7	590,86
Полдник						
51	Каша манная	150	4,65	4,98	18,8	144
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
Итого за полдник		310	4,65	4,98	27,78	174
Итого за день			29,34	32,75	194,6	1163,77

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70	Каша рисовая молочная	180	3,74	5,1	17,61	129,6
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79
14	Батон с сыром	35 /5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		400	11,64	12,06	50,92	357,94
2 завтрак						
8	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	16,49	90
Обед						
24	Салат весенний (нарезной)	50	0,74	4,54	3,73	61
85	Борщ с мясом	180	3,17	5,38	8,8	105,3
75	Оладьи из печени	70	4,97	5,1	3,82	110,9
55	Соус, сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
73	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,18	3,85	60,01	200,9
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		710	17,68	21,02	125,1	715,64
Полдник						
51	Каша манная	180	5,59	6,72	22,6	172,8
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
Итого за полдник		400	5,59	6,72	34,58	215,8
Итого за день			35,12	39,86	227,1	1379,38

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ техно логич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
46	Каша гречневая с молоком	150	7,44	11,1	26,6	256
3	Кофейный напиток	160	1,7	1,92	14,2	84,9
14	Батон с сыром	35 /5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		350	12,97	15,5	58,63	451,45
2 завтрак						
29	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
15	Салат из капусты и моркови (нарезной)	30	0,49	2,12	1,47	27,23
25	Суп – лапша по-домашнему	150	3,88	6,46	7,85	132,45
78	Гуляш	60	6,58	4,71	1,35	73,8
42	Пюре картофельное	120	2,44	4,18	14,45	113,6
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		560	16,36	17,93	60,95	509,23
Полдник						
9	Салат «Овощной» (нарезной)	80	1,26	4,1	6,6	72,48
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за полдник		290	3,87	4,56	33,56	197,13
Итого за день			34	38,19	168,3	1226,81

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
46	Каша гречневая с молоком	180	8,37	12,49	29,9	288
3	Кофейный напиток	180	2	2,3	17	102
14	Батон с сыром	35 /5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		400	14,2	17,27	64,73	500,55
2 завтрак						
29	Сок фруктовый	180	0,96	0,24	18,24	82,8
Обед						
15	Салат из капусты и моркови (нарезной)	60	0,99	4,25	2,94	54,46
25	Суп – лапша по-домашнему	180	4,66	7,76	9,45	158,94
78	Гуляш	70	7,6	5,49	1,58	86,1
42	Пюре картофельное	150	3,05	5,22	18,06	141,9
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		710	20,39	23,37	78,62	654,91
Полдник						
9	Салат «Овощной» (нарезной)	100	1,58	5,13	8,31	90,6
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за полдник		350	5,24	5,78	45,46	266,11
Итого за день			40,79	46,66	207,1	1504,37

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
51	Каша манная	150	4,65	4,98	18,8	144
2	Кофейный напиток с молоком	160	3,39	3,36	12,9	98,16
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		350	10,7	13,48	49,51	371,96
2 завтрак						
13	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35
Обед						
86	Помидор свежий (нарезной)	30	0,18	0,06	0,87	4,53
59	Ленинградский рассольник	160	2,7	1,52	9,79	104,56
7	Овощное рагу	150	15,83	17,93	14,85	190,13
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		540	21,68	19,97	61,34	461,37
Полдник						
76	Пирожок с повидлом	70	3,96	2,48	33,3	178,3
57	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30
Итого за полдник		220	3,96	2,48	42,28	208,3
Итого за день			36,38	35,93	162,23	1076,63

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
51	Каша манная	180	5,59	6,72	22,6	172,8
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		400	12,32	16,34	55,89	420,39
2 завтрак						
13	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47
Обед						
86	Помидор свежий (нарезной)	60	0,36	0,12	1,75	9,06
59	Ленинградский рассольник на курином бульоне	180	3,04	1,71	11,01	117,63
7	Овощное рагу	180	19,08	21,4	17,82	228,15
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		670	26,57	23,88	77,17	568,35
Полдник						
76	Пирожок с повидлом	100	5,66	3,54	47,57	254,7
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
Итого за полдник		280	5,66	3,54	59,55	297,7
Итого за день			44,59	43,76	204,74	1333,44

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
58	Каша молочная «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,2
50	Какао с молоком	160	3,43	3,43	10,97	87,05
14	Батон с сыром	35 /5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		350	12,02	12,29	45,2	337,8
2 завтрак						
28	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
Обед						
77	Огурец свежий (нарезной)	30	0,24	0,03	0,75	4,2
16	Щи на мясокостном бульоне	160	2,36	3,84	5,49	75,59
48	Жаркое по-домашнему	150	7,9	8,14	14,55	182,8
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		540	13,47	12,47	56,62	424,74
Полдник						
89	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3
43	Кисель из кураги	150	0,53	0,08	27,75	113,25
Итого за полдник		220	6,13	4,38	52,23	295,5
Итого за день			33,12	39,64	175,1	1154,09

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
58	Каша молочная «Геркулес»	180	5,71	7,66	19,7	168,3
50	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,4
14	Батон с сыром	35 /5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		400	13,32	14,26	50,69	383,25
2 завтрак						
28	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
Обед						
77	Огурец свежий (нарезной)	60	0,48	0,06	1,5	8,4
16	Щи на мясокостном бульоне	180	2,65	4,32	6,18	85,04
48	Жаркое по-домашнему	180	9,45	9,72	17,46	219,3
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		670	16,67	14,75	71,74	526,25
Полдник						
89	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3
43	Кисель из кураги	180	0,64	0,09	33,3	135,9
Итого за полдник		250	6,24	4,39	57,78	318,2
Итого за день			37,73	33,9	201,21	1323,7

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
21	Каша вязкая ячневая молочная	150	5,31	6,07	22,5	163,2
3	Кофейный напиток	160	1,7	1,92	14,2	84,9
37	Батон	40	3	1,61	20,3	105,6
Итого за завтрак		350	10,01	9,6	57,0	353,7
2 завтрак						
52	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45
Обед						
24	Салат весенний (нарезной)	30	0,56	3,41	2,8	45,75
64	Суп с макаронами с мясом	160	3,44	3,12	14,01	84,48
65	Рыбная котлета	60	5,85	3,26	21,26	85,5
66	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8
67	Пюре гороховое	120	11,9	3,31	28,9	193,3
27	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		590	26,12	14,68	105,8	597,9
Полдник						
10	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,53	1,95	14,85	83,4
Итого за полдник		330	5,85	6,92	37,54	230,4
Итого за день			42,1	31,32	212,26	1227

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
21	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,97	6,83	25,31	183,6
3	Кофейный напиток	180	2	2,3	17	102
37	Батон	40	3	1,61	20,3	105,6
Итого за завтрак		400	10,97	10,74	45,61	391,2
2 завтрак						
52	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54
Обед						
24	Салат весенний (нарезной)	50	0,74	4,54	3,73	61
64	Суп с макаронами с мясом	180	3,87	3,51	15,76	95,04
65	Рыбная котлета	70	6,83	3,81	24,8	99,75
66	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8
67	Пюре гороховое	150	14,98	1,11	36,12	241,68
27	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		720	31,91	14,74	130	737,78
Полдник						
10	Суп молочный с крупой	180	5,18	5,96	16,45	140,4
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,53	1,95	14,85	83,4
Итого за полдник		380	6,71	7,91	43,28	266,8
Итого за день			49,73	33,19	233,19	1449,78

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
39	Каша пшенная молочная	150	4,6	5,29	14,62	124,8
2	Кофейный напиток с молоком	160	3,39	3,36	12,9	98,16
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		350	10,65	13,79	45,33	352,8
2 завтрак						
8	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75
Обед						
5	Салат из свеклы	35	0,48	2,65	2,65	37,91
26	Суп с клецками, на мясокостном бульоне	160	4,02	4,12	12,91	105,6
79	Плов с мясом	130	8,57	8,75	3,97	121,3
19	Компот из изюма	150	0,36	0	17,85	67,5
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за обед		525	16,04	15,98	55,36	426,96
Полдник						
92	Маннeе биточки со сгущенным молоком	100/30	6,42	5,68	41,8	244,4
57	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30
Итого за полдник		280	6,42	5,68	50,8	274,4
Итого за день			33,29	35,53	165,2	129,16

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
39	Каша пшеничная молочная	180	5,18	5,96	16,45	140,4
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		400	11,91	15,58	49,74	387,9
2 завтрак						
8	Напиток из шиповника	180	2,45	7,55	14,62	98,42
Обед						
5	Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65
26	Суп с клецками, на мясокостном бульоне	180	4,52	4,64	14,53	118,8
79	Плов с мясом	150	9,89	10,1	4,58	140
19	Компот из изюма	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		640	19,33	19,93	70,25	537,31
Полдник						
92	Маннeе биточки со сгущенным молоком	100/30	6,42	5,68	41,8	244,4
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
Итого за полдник		310	6,42	5,68	53,8	287,4
Итого за день			40,11	48,74	188,4	1311,03

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено
печатью 22

(подпись) (подпись) страниц
Заведующий МДОУ «Истринский сад № 11
«Золотой петушок» г. Истринское
Саратовской области: М. Ю.А. Петрушикова

