

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 11

«Золотой петушок» г. Ртищево

Саратовской области»

Т.А. Петрушкова

Приказ № 36-О от 09.01.2024г



Меню приготавливаемых блюд

(зимне-весенний период)

**возрастная категория от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет
посещающих МДОУ «Детский сад № 11 г. Ртищево»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

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
3	Кофейный напиток	160	1,7	1,92	14,2	84,9
29	Батон с маслом и сыром	30 /5/5	3,86	6,61	17,83	147,95
Итого за завтрак		350	8,89	13,03	47,68	348,05
2 завтрак						
8	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75
Обед						
99	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	0,58	3,63	2,98	48,8
25	Суп-лапша по-домашнему	150	3,88	6,46	7,85	132,45
26	Азу с мясом кур	150	7,96	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		530	15,73	18,47	61,03	523,15
Полдник						
39	Каша пшеничная молочная	150	4,36	5,29	14,62	124,8
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
Итого за полдник		300	4,36	5,29	23,6	154,8
Итого за день			29,16	36,87	146,06	1101

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
70	Каша рисовая молочная	180	3,74	5,1	17,61	129,6
3	Кофейный напиток	180	2	2,3	17	102
29	Батон с маслом и сыром	30 /5/5	3,86	6,61	17,83	147,95
Итого за завтрак		400	9,6	14,01	52,44	379,55
2 завтрак						
8	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	16,49	90
Обед						
99	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,88	5,45	4,47	73,2
25	Суп-лапша по-домашнему	180	4,66	7,76	9,45	158,94
26	Азу с мясом кур	180	9,55	9,77	17,46	219,36
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		660	19,04	22,72	77,23	652,81
Полдник						
39	Каша пшенная молочная	180	5,18	5,96	16,45	140,4
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
Итого за полдник		360	5,18	5,96	28,43	183,4
Итого за день			34,03	42,78	174,59	1305,76

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 1-3 лет

№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая 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	1,06	1,33	30,9	141,6
Итого за завтрак		350	5,45	5,69	54,87	287,85
2 завтрак						
29	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
97	Соленый огурец (нарезной)	45	0,38	0,07	1,61	8,05
16	Щи на мясокостном бульоне	160	2,36	3,84	5,49	75,59
18	Рыба, тушеная с овощами	60/20	9,2	4,9	41,64	104,25
42	Картофельное пюре	120	2,44	4,18	14,45	113,6
27	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		605	17,35	13,45	99,02	463,64
Полдник						
20	Булочка «Веснушка»	60	3,9	6,9	30,7	147,45
13	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			31,56	30,72	205,39	1050,27

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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						
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	180	0,96	0,24	18,24	82,8
Обед						
97	Соленый огурец (нарезной)	60	0,57	0,11	2,42	12,08
16	Щи на мясокостном бульоне	180	2,65	4,32	6,18	85,04
18	Рыба, тушеная с овощами	70/30	10,74	5,72	48,58	121,62
42	Картофельное пюре	150	3,05	5,22	18,06	141,9
27	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		740	21,1	16,02	121,83	574,15
Полдник						
20	Булочка «Веснушка»	100	6,5	11,5	51,2	245,75
13	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5
Итого за полдник		250	10,85	16,3	57,2	334,25
Итого за день			39,24	39,12	258,14	1315,3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

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
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	12,53	11,91	53,23	371,91
2 завтрак						
28	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47
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
98	Голубцы ленивые	60	5,36	5,11	4,34	85,27
66	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8
107	Капуста тушеная	110	2,22	4,16	7,46	80,6
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		585	16,45	17,62	66,19	498,33
Полдник						
1	Запеканка из круп с молоком сгущённым	80/40	2,1	5,02	36,24	176,24
57	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30
Итого за полдник		270	2,1	5,02	45,22	206,24
Итого за день			31,48	34,95	174,44	1123,48

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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						
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
14	Батон с сыром	35 /5	3,83	2,48	17,83	110,55
Итого за завтрак		400	13,87	13,8	58,62	411,94
2 завтрак						
28	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47
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
98	Голубцы ленивые	70	6,26	5,96	5,08	99,48
66	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8
107	Капуста тушеная	130	2,63	4,92	8,82	95,2
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	19,73	21,83	82,57	618,79
Полдник						
1	Запеканка из круп с молоком сгущённым	100/50	2,63	6,27	45,3	220,3
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
Итого за полдник		330	2,63	6,27	57,28	263,3
Итого за день			36,63	42,3	208,3	1341,03

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
31	Каша «Дружба»	150	4,97	6,18	22,17	160,8
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
6	Батон	40	3,0	1,61	20,3	105,6
Итого за завтрак		350	7,97	7,79	51,45	296,4
2 завтрак						
52	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45
Обед						
15	Салат из капусты и моркови (нарезной)	30	0,49	2,12	1,47	27,23
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
8	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	1,98	94,65
Итого за обед		590	20,15	15,8	58,06	569,44
Полдник						
92	Манные биточки	100	3,5	6,3	17,4	138,1
10	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31
43	Кисель из кураги	150	0,53	0,08	27,75	113,25
Итого за полдник		280	5,27	7,41	47,57	286,7
Итого за день			33,51	31,12	169	1197,54

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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						
31	Каша «Дружба»	180	5,59	6,96	24,94	180,9
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
6	Батон	40	3,0	1,61	20,3	105,6
Итого за завтрак		400	8,59	8,57	57,22	329,5
2 завтрак						
52	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54
Обед						
15	Салат из капусты и моркови (нарезной)	60	0,99	4,25	2,94	54,46
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
8	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	16,49	90
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		740	24,31	18,78	91,68	705,09
Полдник						
92	Манные биточки	100	3,5	6,3	17,4	138,1
10	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,85
43	Кисель из кураги	180	0,64	0,09	33,3	135,9
Итого за полдник		330	6,21	8,11	54,74	332,85
Итого за день			39,25	35,6	217,94	1421,44

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						
39	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,36	5,29	14,62	124,8
50	Какао с молоком	160	3,43	3,43	10,97	87,05
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		350	10,45	13,86	43,4	341,65
2 завтрак						
13	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35
Обед						
33	Салат луковый (нарезной)	40	0,8	3	3,6	34,38
68	Свекольник на мясокостном бульоне, со сметаной	150/5	2,53	3,9	8,27	87,08
79	Плов рисовый с мясом	130	8,57	8,75	3,97	121,3
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		525	14,87	16,11	51,67	404,91
Полдник						
44	Макароны отварные с маслом и сахаром	120	2,68	5,5	14,61	119,28
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,06	3,9	29,7	166,8
Итого за полдник		320	5,74	9,4	53,29	316,08
Итого за день			31,1	39,37	157,46	1097,64

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

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 пшеничная молочная жидкая	180	5,18	5,96	16,45	140,4
50	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,4
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		400	11,62	15,22	47,42	374,6
2 завтрак						
13	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47
Обед						
33	Салат луковый (нарезной)	60	1,2	4,5	5,4	51,57
68	Свекольник на мясокостном бульоне, со сметаной	180/6	3,04	4,68	9,92	104,49
79	Плов рисовый с мясом	150	9,89	10,1	4,58	140
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		646	18,22	19,93	66,49	509,57
Полдник						
44	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	3,36	6,9	18,27	149,1
57	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,06	3,9	29,7	166,8
Итого за полдник		370	6,42	10,8	59,95	358,9
Итого за день			36,3	45,95	185,99	1290,07

День: понедельник

Неделя: вторая

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						
39	Каша пшеничная молочная	150	4,36	5,29	14,62	124,8
3	Кофейный напиток	160	1,7	1,92	14,2	84,9
37	Батон	40	2,63	1,01	17,81	92,40
Итого за завтрак		350	8,69	8,22	46,63	302,1
2 завтрак						
19/1	Компот из изюма	150	0,36	0	17,85	67,5
Обед						
97	Соленый огурец (нарезной)	45	0,38	0,07	1,61	8,05
34	Суп гороховый с гречками	160	4,83	0,41	12,89	106,88
106	Суфле куриное	60	12,54	10,74	2,64	141,96
73	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	3,55	55,39	185,4
66	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8
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		605	25,98	16,35	111,36	632,24
Полдник						
9	Салат овощной (нарезной)	80	1,26	4,1	6,6	72,48
57	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30
23	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,61	0,46	17,98	94,65
Итого за полдник		280	3,87	4,56	33,56	197,13
Итого за день			38,9	29,13	209,4	1198,97

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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						
39	Каша пшенная молочная	180	5,18	5,96	16,45	140,4
3	Кофейный напиток	180	2	2,3	17	102
37	Батон	40	2,63	1,01	17,81	92,40
Итого за завтрак		400	9,81	9,27	51,26	334,8
2 завтрак						
19/1	Компот из изюма	180	0,43	0	21,42	81
Обед						
97	Соленый огурец (нарезной)	60	0,57	0,11	2,42	12,08
34	Суп гороховый с гречками	180	5,44	0,47	14,51	120,24
106	Суфле куриное	70	14,63	10,74	3,08	165,62
73	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,18	3,85	60,01	200,9
66	Соус томатный	20	1,4	1,12	3	26,8
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	30,31	16,94	129,61	739,15
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			45,79	31,99	247,75	1421,06

День: вторник

Неделя: вторая

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						
51	Каша манная	150	4,65	4,98	18,8	144
3	Кофейный напиток	160	1,7	1,92	14,2	84,9
	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,06	1,33	30,9	141,6
Итого за завтрак		350	7,41	8,23	63,9	370,5
2 завтрак						
52	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45
Обед						
33	Салат луковый (нарезной)	40	0,8	3	3,6	34,38
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		600	26,36	14,27	106,6	586,61
Полдник						
10	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117
57	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30
37	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20
Итого за полдник		340	6,57	5,84	37,96	226,2
Итого за день			40,46	28,46	220,38	1228,31

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
51	Каша манная	180	5,59	6,72	22,6	172,8
3	Кофейный напиток	180	2	2,3	17	102
	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,06	1,33	30,9	141,6
Итого за завтрак		400	8,65	10,35	70,5	416,4
2 завтрак						
52	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,30	54
Обед						
33	Салат луковый (нарезной)	60	1,2	4,5	5,4	51,57
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	4,14	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		730	32,37	17,73	131,67	728,35
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
37	Батон	35	2,63	1,01	17,81	92,4
Итого за полдник		395	7,81	6,97	46,24	275,8
Итого за день			48,97	35,19	262,71	1474,55

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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
6	Батон	40	3	1,61	20,3	105,6
Итого за завтрак		350	11,19	11,42	47,67	332,85
2 завтрак						
13	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,10	35
Обед						
99	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	0,58	3,63	2,98	48,8
59	Ленинградский рассольник	160	2,7	1,52	9,79	104,56
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		550	13	11,23	54,12	506,76
Полдник						
104	Сладкий творожный пудинг	100	10,6	7,9	8,1	146,2
62	Соус сметанный	40	1,26	7,67	2,83	86,36
43	Кисель из кураги	150	0,53	0,08	27,75	113,25
Итого за полдник		290	12,39	15,65	38,68	345,81
Итого за день			36,62	38,3	149,57	1220,42

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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
6	Батон	40	3	1,61	20,3	105,6
Итого за завтрак		400	12,49	13,39	53,16	378,3
2 завтрак						
13	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47
Обед						
99	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,88	5,45	4,47	73,2
59	Ленинградский рассольник на курином бульоне	180	3,04	1,71	11,01	117,63
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		670	16,11	14,56	68,7	633,84
Полдник						
104	Сладкий творожный пудинг	120	12,72	9,48	9,72	175,4
62	Соус сметанный	40	1,26	7,67	2,83	86,36
43	Кисель из кураги	180	0,64	0,09	33,3	135,9
Итого за полдник		340	18,68	17,24	45,85	397,66
Итого за день			43,26	45,19	179,85	1456,8

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ рец.	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
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	11,36	14,57	53,21	391,16
2 завтрак						
28	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	96
Обед						
24	Салат весенний (нарезной)	30	0,56	3,41	2,8	45,75
16	Щи на мясокостном бульоне	160	2,36	3,84	5,49	75,59
78	Гуляш	60	6,58	4,71	1,35	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	17,26	15,14	74,75	517,89
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			34,77	35,19	176,74	1179,05

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

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
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	12,7	16,45	58,6	431,19
2 завтрак						
28	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	96
Обед						
24	Салат весенний (нарезной)	50	0,74	4,54	3,73	61
16	Щи на мясокостном бульоне	180	2,65	4,32	6,18	85,04
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		700	19,68	20,8	87,33	623,25
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		360	5,59	6,72	34,58	215,8
Итого за день			39,47	44,47	201,51	1366,24

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ рец.	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
50	Какао с молоком	160	3,43	3,43	10,97	87,05
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		350	9,42	13,07	44,43	332,05
2 завтрак						
8	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75
Обед						
6	Салат из свеклы	35	0,48	2,65	2,65	37,91
72	Борщ с мясом	150	2,12	3,59	5,87	70,27
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 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		585	13,09	15,39	104,6	559,6
Полдник						
76	Пирожок с повидлом	70	3,96	2,48	33,3	178,3
32	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6
Итого за полдник		210	8,02	6,96	38,9	260,9
Итого за день			30,71	35,5	201,68	1227,55

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
70	Каша рисовая молочная	180	3,74	5,1	17,61	129,6
50	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,4
22	Батон с маслом	35 /5	2,66	5,14	17,81	129,8
Итого за завтрак		400	10,18	14,36	45,84	363,8
2 завтрак						
8	Напиток из шиповника	180	0,21	0,09	16,49	90
Обед						
6	Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65
72	Борщ с мясом	180	2,54	3,6	7,05	84,32
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 изюма	180	0,43	0	21,42	81
23	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,66	0,65	25,17	132,51
Итого за обед		720	17,14	19,24	124,13	698,66
Полдник						
76	Пирожок с повидлом	100	5,66	3,54	47,57	254,7
32	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5
Итого за полдник		250	10,01	8,34	53,57	343,2
Итого за день			37,54	42,03	240,03	1495,66

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено
печатью 22

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

