

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

001 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	4,6	120,3	152
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,1	24,3	144
	Итого	415	10,3	13,8	160,2	416,6
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ	50	0,67	3,67	4,25	53
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	180	3,33	3,96	5,57	78,75
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	120	2,46	3,33	22,12	105,48
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	9,94	13,86	1,1	221,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	640	18,58	25,06	78,26	643,13
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,6	4,6	27	160
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	2,6	27,1	149
	Итого	250	8,6	7,2	54,1	309
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1409	37,88	46,46	302,36	1415,73

Исп: медсестра
 Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

002 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,4	8,2	28,2	209,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	20	58
	Итого	415	7,2	13,3	63,8	388,2
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	92
	Итого	200	1	0,2	19,8	92
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,4	3,4	15,6	110,5
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	5,2	29,7	192
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,5	18,1	2,9	236,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,96	0,28	15,54	68,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	700	28,96	29,98	99,54	781,8
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	6,4	7,8	110
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	4,75	3,91	24,33	157,39
	Итого	250	10,35	10,31	32,13	267,39
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1569	47,51	53,79	215,27	1529,39

Исп: медсестра

Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

003 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,09	5,74	25,04	174,51
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	435	10,19	12,14	63,04	402,11
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	92
	Итого	200	1	0,2	19,8	92
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,6	3,3	7,2	71,4
Обед	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,35	8,48	12,95	172,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	630	19,39	15,86	53,65	452,6
Полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0	20,2	60
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160/20	9	7	36,8	278,2
	Итого	380	9,3	7	57	338,2
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1649	39,88	35,2	193,49	1284,91

Исп: медсестра

Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

004 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАШИ ВЯЗКИЕ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,44	192,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,4	87
	Итого	415	6,9	13,9	61,44	400,2
Завтрак 2	СОК, ПЕЧЕНЬЕ	200(20)	1,02	0,2	35,68	158,2
	Итого	200(20)	1,02	0,2	35,68	158,2
Обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ	60	0,4	3,3	1,7	51,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,5	1,8	20,9	107
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,85	2,68	8,58	73,2
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11,8	6,1	13,4	160
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	690	19,85	14,28	98,68	615,8
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	20	58
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	3,9	11,8	90,5
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	217,5
	Итого	350	11,98	13,59	24,8	275,5
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1679	39,75	41,97	220,6	1449,7

Исп: медсестра
 Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

005 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	138,98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,3
	Итого	415	9,68	11,22	60,01	355,88
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0,75	3,27	4	48,65
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	5,3	3	28,1	184,6
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	80	14,1	8,2	13	187,2
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	700	26,03	20,91	100,01	725
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	6,4	7,8	110
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	41,22	160,5
	Итого	250	5,65	6,4	49,02	270,5
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1469	41,76	38,93	218,84	1398,38

Исп: медсестра

Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

006 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	4,7	10,2	126,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	415	8,6	11,1	48,2	353,8
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	САЛАТ СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,15	6	4,67	81,16
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,4	2,8	7	62,6
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,5	4	21	135
	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	18,2	11,9	3,2	190,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	680	27,55	25,1	89,97	693,26
	Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,6	4,6	27
ПРЯНИКИ		50	2,96	2,33	37,5	182,92
Итого		250	7,56	6,93	64,5	342,92
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1449	44,11	43,53	212,47	1436,98

Исп: медсестра
 Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

007 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	4,06	5,32	19,8	143,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СМАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,4	87
	Итого	415	8,26	12,02	52,8	350,7
Завтрак 2	СОК	200	0,1	0,2	19,8	92
	Итого	200	0,1	0,2	19,8	92
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0,75	3,27	4	48,65
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0,2	3,6	14	135,67
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,01	12,66	96,58
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	7,42	9,5	9	134,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	720	14,92	19,78	93,76	639,5
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	14,6	13,31	22,95	287,71
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,98	2,37	16,29	20,37
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	Итого	380	16,58	15,68	48,04	343,38
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1719	39,86	47,68	214,4	1425,58

Исп: медсестра
 Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

008 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАШИ ВЯЗКИЕ(ПШЕННАЯ)	180	5,22	8,28	28,6	212,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СМАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	415	9,32	14,68	66,6	440
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	92
	Итого	200	1	0,2	19,8	92
Обед	САЛАТ ЗИМНИЙ	60	1,6	3,6	6,9	65,2
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	180	1,64	3,35	6,55	70,45
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	5,8	20	145,6
	КОТЛЕТА ИЗ КУР / СОУС МОЛОЧНЫЙ	80/30	23,4	6,8	2	160,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	700	32,26	36,9	85,83	654,37
Полдник	МОЛОКО	200	4,6	4,6	27	160
	БАРАНКА	50	4,25	0,75	40,2	130
	Итого	250	8,85	5,35	67,2	290
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО НА ДЕНЬ		1569	51,43	57,13	239,43	1476,37

Исп: медсестра

Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

009 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	180	4,59	4,95	23,49	155,34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СМАСЛОМ	30/5	2,6	5,1	15,6	120,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,6	27	160
	Итого	415	11,79	14,65	66,09	435,94
Завтрак 2	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
	Итого	100	1,5	0,5	21	96
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,1	4,1	49,8
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,63	5,5	16,32	167,94
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,1	3,8	33,4	195
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,8	6,1	13,4	160
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	31,9	126
	Итого	700	21,85	19,88	114,54	777,76
Полдник	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	3,9	11,8	90,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	20	58
	Итого	410	6,9	8,8	47,8	274,3
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1629	42,04	43,83	249,43	1584

Исп: медсестра
 Повар

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ
 детский сад «Ручеек» пгт Уни
 Кировской области

_____ Н.В.Лыткина

010 сад (3-7 лет) весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	180	4,85	6,5	20,12	158
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	30/10	4,9	2,9	14	104
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого	420	11,25	10,7	56,52	369
Завтрак 2	СОК,ЯБЛОКО	150(100)	1,15	0,55	24,64	116
	Итого	200	1,15	0,55	24,64	116
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,6	3,3	7,2	71,4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,16	5,54	8,54	119,82
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,2	11,4	12,4	208
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0	18,2	54
	Итого	670	22,06	20,64	68,54	551,22
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	165,5
		100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	350	6,25	5,4	71,5	368,5
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
	Итого	4	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1644	40,71	37,29	221,2	1404,72

Исп: медсестра
 Повар