

СОГЛАСОВАНО

Первичная
подпись (ФИО)
30.08.19 10:25
г. Феодосия
Республика Крым

Третьяченко Т.П.
Заведующий
30.08.19 10:25
г. Феодосия
Республика Крым

УТВЕРЖДАЮ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 10»
30.08.19 10:25
г. Феодосия
Республика Крым

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	414	13.19	14.31	47.92	375.41	
Завтрак	Каша молочная манная	180	7.86	7.06	30.05	215.19	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	672	38.70	30.52	88.27	795.04	
Обед	Салат витаминный	40	0.54	0.77	2.54	18.17	
	Суп гороховый с гренками	180	5.93	4.10	23.31	155.12	
	Тефтели мясные с томатным соусом	110	23.51	20.64	8.56	314.50	
	Макароны отварные с маслом	130	5.61	3.98	27.98	180.42	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из кураги	180	0.51	0.03	13.03	48.41	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	150	7.50	7.29	41.43	264.95	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Булочка домашняя сладкая	50	4.80	4.79	30.63	185.95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1386	60.14	52.27	192.62	1504.40	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	390	13.99	15.71	50.80	395.02	
Завтрак	Каша молочная дружба	180	5.92	6.03	20.82	158.96	
	Какао с молоком	180	5.91	5.22	19.31	138.16	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	647	31.00	25.50	70.50	653.21	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0.59	5.08	3.38	66.44	
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	180	2.89	5.09	17.60	130.29	
	Пюре картофельное	130	3.57	6.33	20.38	158.67	
	Биточки рыбно-овощные запечённые в сметанном соусе с сыром	80	21.70	8.11	7.33	191.18	
	Компот из свежих яблок	180	0.07	0.05	11.08	41.16	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	
	Итого за Полдник	290	10.63	15.29	31.44	306.12	
	Омлет с зеленым горошком	85	8.63	12.81	5.81	177.23	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1317	57.12	57.00	173.74	1450.35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3*							
	Итого за Завтрак	390	14.08	15.48	64.49	455.73	
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	9.29	8.68	39.33	274.45	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.63	2.34	14.49	83.38	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	592	38.04	36.05	56.77	706.19	
Обед	Помидоры свежие	50	0.30	0.00	1.90	7.00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.34	4.72	14.77	114.77	
	Голубцы ленивые со сметаной	150	32.19	30.33	13.40	452.30	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	13.85	53.70	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	265	14.47	11.99	23.82	260.74	
Полдник	Сырники из творога запеченные со см.	85	14.35	11.96	16.79	236.10	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1397	67.34	63.67	160.08	1491.66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	424	18.23	20.29	38.30	408.23	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	8.41	7.95	20.40	183.55	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Бутерброд с сыром	40	6.65	9.55	10.70	162.36	
	Яйцо отварное	24	3.05	2.76	0.17	37.68	
	Итого за Завтрак 2	80	0.72	0.16	6.48	34.40	
Завтрак 2	Апельсин	80	0.72	0.16	6.48	34.40	
	Итого за Обед	662	45.56	44.60	81.06	929.15	
Обед	Огулец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Свекольник	200	2.43	5.58	17.75	141.06	
	Каша пшеничная	130	3.59	2.79	20.09	126.92	
	Гуляш из отварного мяса в мол/сметанном соусе	80	36.26	35.14	4.83	483.06	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	24.42	93.69	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	180	8.30	11.10	49.05	334.10	
Полдник	Пирог с повидлом	80	5.40	8.60	44.85	280.10	
	Ряженка порционная	100	2.90	2.50	4.20	54.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1346	72.81	76.15	174.89	1705.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	395	12.72	11.11	58.29	379.33	
Завтрак	Каша молочная овсяная	180	5.68	5.94	22.91	168.85	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.87	4.34	18.25	124.98	
	Бутерброд с повидлом	35	2.17	0.83	17.13	85.50	
	Итого за Завтрак 2	100	0.20	0.13	8.60	39.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.20	0.13	8.60	39.00	
	Итого за Обед	652	49.52	23.53	73.18	696.21	
Обед	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Суп картофельный с фрикадельками	250	18.21	3.82	22.17	196.03	
	Куры тушеные с овощами в том соусе	150	27.99	18.65	16.44	330.74	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	270	16.58	13.80	26.23	293.43	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сметаной	90	16.47	13.77	17.05	260.42	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.11	0.03	9.18	33.01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1417	79.02	48.57	166.30	1407.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	325	16.05	14.74	47.23	387.05	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	110	11.14	10.40	22.15	235.82	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.87	4.34	18.25	124.98	
	Бутерброд с повидлом	35	0.04	0.00	6.83	26.25	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	602	26.35	19.00	75.16	589.03	
Обед	Салат витаминный	50	0.62	2.05	2.89	31.00	
	Суп с рыбными консервами	200	5.61	7.46	11.88	138.29	
	Запеканка картофельная с печенью, в сметанном соусе	140	17.12	8.47	28.94	263.08	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	310	16.34	13.82	28.86	307.08	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	130	16.23	13.79	19.68	274.07	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.11	0.03	9.18	33.01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1387	59.49	47.71	166.25	1352.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 *							
Завтрак	Итого за Завтрак	400	20.05	22.84	58.31	511.11	
	Каша молочная гречневая	180	10.57	10.82	33.47	267.79	
	Какао с молоком	180	2.83	2.47	14.14	80.96	
	Бутерброд с сыром	40	6.65	9.55	10.70	162.36	
	Итого за Завтрак 2	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
Завтрак 2	Банан свежий порционный	100	1.50	0.50	21.00	96.00	
	Итого за Обед	582	32.51	35.62	59.53	695.20	
Обед	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.31	4.36	9.60	86.20	
	Плов с мясом	130	27.79	30.17	21.36	470.04	
	Компот из свежих яблок с курагой	180	0.49	0.05	14.60	54.54	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	315	14.55	17.36	23.21	309.59	
Полдник	Омлет натуральный	105	11.88	16.34	3.43	212.35	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1397	68.61	76.32	162.05	1611.90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Итого за Завтрак	390	12.19	14.61	67.35	453.09	
	Каша молочная рисовая	180	9.88	10.12	50.37	330.99	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.15	0.03	6.31	24.20	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
Завтрак 2	Сок фруктовый осветленный	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	632	45.21	59.38	71.46	1017.44	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1.98	6.82	13.97	129.61	
	Рагу овощное со сметанным соусом	150	2.32	13.81	12.72	193.69	
	Котлета мясная	70	38.22	37.69	14.32	551.23	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из свежих яблок	180	0.09	0.06	17.60	64.49	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	300	11.49	10.74	39.87	302.12	
Полдник	Лапшевник с творогом	100	9.93	9.01	21.64	213.48	
	Молоко стуженное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00	
	Чай с сахаром	180	0.12	0.03	7.03	24.64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1472	69.64	84.88	193.68	1841.65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	400	22.20	23.05	71.68	577.79	
Завтрак	Каша молочная пшенная	180	9.64	8.28	41.67	277.27	
	Какао с молоком	180	5.91	5.22	19.31	138.16	
	Бутерброд с сыром	40	6.65	9.55	10.70	162.36	
	Итого за Завтрак 2	100	0.36	0.14	12.13	57.00	
Завтрак 2	Груша порционная	100	0.36	0.14	12.13	57.00	
	Итого за Обед	692	31.59	18.96	84.60	652.69	
Обед	Помидоры свежие	50	0.30	0.00	1.90	7.00	
	Суп картофельный с клецками	200	4.92	5.55	24.92	171.84	
	Пюре картофельное	130	3.58	6.07	20.46	156.19	
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	19.79	6.32	3.87	154.22	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	20.60	85.02	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	130	4.20	4.27	20.32	136.27	
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок" мдж 2,5%	100	2.70	2.50	10.80	79.00	
	Вафли	30	1.50	1.77	9.52	57.27	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1322	58.35	46.42	188.73	1423.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	390	14.89	15.86	58.97	438.07	
Завтрак	Каша молочная манная	180	7.86	7.06	30.05	215.19	
	Кофейный напиток с молоком	180	4.87	4.34	18.25	124.98	
	Бутерброд с маслом	30	2.16	4.46	10.67	97.90	
	Итого за Завтрак 2	80	0.10	0.07	4.59	20.80	
Завтрак 2	Яблоки порционные	80	0.10	0.07	4.59	20.80	
	Итого за Обед	642	40.61	44.51	71.04	834.10	
Обед	Огурец свежий, нарезка	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Суп картофельный с фрикадельками	200	18.84	20.18	14.98	320.47	
	Суфле из отварной курицы с рисом	60	15.79	17.12	3.27	215.39	
	Капуста тушеная	130	2.70	6.12	14.40	120.13	
	Зелень для блюда	2	0.05	0.01	0.10	0.72	
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	24.42	93.69	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Итого за Полдник	250	7.74	9.65	29.75	231.88	
Полдник	Запеканка творожно-манная с морковью	50	6.19	7.92	9.37	134.87	
	Молоко стуженное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.11	0.03	9.18	33.01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1362	63.34	70.09	164.35	1524.85	