



Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 160

Е.Е.Кононова
Приказ от 27.02.2023г № 16-од

ПРИМЕРНОЕ 15-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 3 до 7 лет

Тверь

2023

День I	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160, 3-7 лет									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	5,4	4,1	33,4	204		98	4.5		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	78		1	3.2		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8		
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7	3.9		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	414	11.1		
	<i>Итого:</i>		10,65	14,75	62,85	455,2	1,17				
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12		
Обед	Салат из свеклы с луком	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	33	1.4		
	Щи из свежей капусты с	200	1,6	6,7	6,9	71	17,7	73	2.4		
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321	7.2		
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	0	233	11.10		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		25,62	28,88	79,78	646,75	23,41				
Полдни	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1		
	Печенье	30	2	4,2	21	131	-		3.3		
	<i>Итого:</i>		7	9,9	28,2	232	1,2				
Ужин	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	31.1	1.8		
	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247	5.1		
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	12.1		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4		
	<i>Итого:</i>		22,34	19,32	52,45	492,75	4,97				
<i>Итого за I день:</i>			66,11	72,85	233,38	1869,10	32,75				

День II	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160,3-7 лет									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	4,5	4,1	31	182	-	199	4,7		
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11,3		
	Бутерброд с маслом и	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	3,7		
	<i>Итого:</i>		9,62	14,33	66,51	451	1,51				
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12		
Обед	Салат из моркови	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	1,56		
	Суп картофельный с	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88	2,6		
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	327	7,1		
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	354	6,3		
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390	11,6		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48		1	3,2		
	<i>Итого:</i>		19,78	25,93	70,83	619,6	8,75				
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3,1		
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	10,1		
	<i>Итого:</i>		8,88	8,06	33,35	242	1,2				
Ужин	Салат из свежей капусты	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21	1,1		
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271	8,1		
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	6,2		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		1	3,2		
	<i>Итого:</i>		15,65	10,64	52,3	360,9	30,02				
Итого за II день:			54,43	58,96	233,1	1715,90	43,48				

День III	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182	4,4
	Кофейный напиток с	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	11.1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	78	-	1	3.2
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8
	<i>Итого:</i>		5,13	13,8	31,31	412,2	0		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.2
Обед	Свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33	1.12
	Суп крестьянский со	200	1,84	6,19	12,33	112,47	14,67	б/н	2.14
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293	7.4
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	6.4
	Компот из сухофруктов без	200	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376	11.8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2
	<i>Итого:</i>		22	22,75	82,68	613,18	21,12		
	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420
Булочка домашняя		70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	452	10.2
<i>Итого:</i>			10,1	14,5	44,9	351,1	1,2		
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10	1	148	0,15	229	5.7
	Рагу овощное	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362	6.5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4
	<i>Итого:</i>		11,58	16,36	35,62	353,95	11,24		
Итого за III день:			49,31	67,41	204,61	1772,83	35,56		

День IV	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическо й карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,2	3,9	26	153		182	4.2
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3
	Бутерброд с маслом сливочным,	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	3.7
	<i>Итого:</i>		12,82	14,13	61,51	422	1,51		
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2		1.3
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,5	9,8	104	8,23	63	2.12
	Запеканка картофельная с	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291	7.11
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	12.2
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		17,86	20,038	80,38	576,8	28,6		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	10.3
	<i>Итого:</i>		8,95	9,76	34,44	262	1,2		
Ужин	Салат из моркови	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	1.56
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	5.2
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	12.1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4
	<i>Итого:</i>		10,36	11,94	69,11	419,65	0,44		
Итого за IV день:			50,39	56,27	255,2	1724,45	41,75		

День V	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	2.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	11.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3.2
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8
	<i>Итого:</i>		8,46	13	53,25	378,4	0,9		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	34.2	1.11
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101 ⁵	2.2
	Котлета рубленая из птицы	70	13,1	2,9	11	123,4	-	322	7.8
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,1	5,29	13,29	141,46	7,25	84	6.6
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390	11.6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		23,68	18,26	81,29	613,1	20,15		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	¹	3.2
	<i>Итого:</i>		7,68	5,98	27,32	197	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	449	10.6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	³⁹²	11.4
	<i>Итого:</i>		15,36	14,21	105,08	602,1	1,63		
Итого за V день:			55,68	51,45	277	1833,00	25,88		

День VI	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из риса и пшена «Дружба»	200	4,5	5	31	187	0,19	199	4.3
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3.2
	<i>Итого:</i>		10,98	8,7	66,5	389	1,63		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	33	1.4
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95	2.13
	Фрикадельки из филе птицы, соус	50/30	6,27	5,96	7,69	102,95	-	308/350	7.12
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	354	6.3
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		20,5	21,678	72,77	576,4	12,46		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин	Салат из моркови	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	1.56
	Лапшевник с творогом	200/5	15,6	14,77	42,13	373	0,17	212	5.4
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4
	<i>Итого:</i>		16,26	17,84	57,41	459,2	0,44		
Итого за VI день:			58,14	54,55	244,4	1715,28	17,73		

День VII	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	2,9	4,95	36,2	201,25		182	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	11.1
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3	3.7
	<i>Итого:</i>		13,71	14,87	47,82	454,5	1,09		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33	1.12
	Суп картофельный	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	2.16
	Печень по-строгановски	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	255	255
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	6.1
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	0	233	11.10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39	-	1	3.2
	<i>Итого:</i>		20,76	17,49	81,09	539,14	39,1		
	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420
Вафли		40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		3.5
<i>Итого:</i>			6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	1.2
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	8.3
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	6.2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	1	3.2
	<i>Итого:</i>		17,2	11,5	49,15	364,4	35,73		
Итого за VII день:			58,47	61,26	220,5	1707,04	79,12		

День VIII		Неделя вторая								МБДОУ детский сад № 160							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты								
			Б	Ж	У												
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	101	2.8								
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3								
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2								
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8								
	<i>Итого:</i>		12,48	14,2	52,65	390,6	2,34										
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12								
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	1.7								
	Суп картофельный с клецками	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	2.3								
	Птица тушеная	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	318	7.9								
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74		332	6.4								
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2								
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2								
	<i>Итого:</i>		16,78	21,838	93,06	608,19	11,11										
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1								
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7			3.4								
	<i>Итого:</i>		7,82	7,5	27,3	208,7	1,2										
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46	1.10								
	Омлет натуральный	80	7,5	10	1	148	0,15	229	5.7								
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4								
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3.2								
	<i>Итого:</i>		13	21,52	49,78	476,6	20,58										
Итого за VIII день:			50,58	65,06	232,9	1726,49	37,23										

День IX	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	5,4	4,1	33,4	204		98	4.5		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91		414	11.1		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8		
	<i>Итого:</i>		8,11	11,9	67,85	437,2	0				
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10				
Обед	Салат из свеклы	50	0,6	3	4,2	47	3,3	33	1.13		
	Бульон с яйцом, гренками	200	5,53	2,33	0,96	60,72	0,37		2.15		
	Ленивые голубцы с томатным соусом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	7.7		
	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382	11.13		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		22,47	14,26	64,84	492,46	23,36				
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1		
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	⁴⁵²	10.2		
	<i>Итого:</i>		10,1	14,5	44,9	351,1	1,2				
Ужин	Салат из моркови	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	1.56		
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244	5.3		
	Соус молочный сладкий	50	1	2,3	6,6	50,75	0,15	369	12.1		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4		
	<i>Итого:</i>		21,86	15,47	59,08	443,75	1,52				
Итого за IX день:			62,94	56,53	246,5	1768,51	36,08				

День X	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из риса и пшена «Дружба»	200	4,5	5	31	187	0,19	199	4.3		
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8		
	<i>Итого:</i>		11,01	13,7	66,55	435,2	1,63				
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12		
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	1.2		
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	2.1		
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271	8.1		
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	6.2		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		19,77	11,908	83,51	545,85	44,91				
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1		
	Печенье	30	2	4,2	21	131	-		3.3		
	<i>Итого:</i>		7	9,9	28,2	232	1,2				
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	449	10.6		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	11.11		
	<i>Итого:</i>		17,97	16,53	107,41	648,1	2,8				
Итого за X день:			56,25	52,04	295,8	1903,55	52,54				

День XI	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	2,9	4,95	36,2	201,25		199	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91		414	11.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8
	<i>Итого:</i>		8,51	12,75	70,65	434,45	0		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат витаминный	50	0,74	3	4,5	43,7	16,2	22	1.3
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,21	59	2.11
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	7.13
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	6.4
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
<i>Итого:</i>		17,84	19,718	88,22	596,15	31,27			
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	1.6
	Сырники запеченные	150	24,2	19	46,3	463,5	0,6	245	5.5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4
	<i>Итого:</i>		24,66	21,62	68,48	547,45	4,13		
<i>Итого за XI день:</i>			61,41	60,42	275,1	1868,73	38,6		

День XII	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,1	6,1	1,86	197		182	4.4		
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		3.7		
	<i>Итого:</i>		13,96	16,67	31,98	465,25	1,63				
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12		
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12	15				
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	200/10	4,39	4,09	13,05	108	4,65	81	2.5		
	Суфле из отварного мяса (куриное) с	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	327	7.1,12.4		
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	6,2		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		20,58	21,558	72,52	566,3	34,64				
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		7,68	5,98	27,32	197	1,2				
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	10.6		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4		
	<i>Итого:</i>		15,36	14,21	105,08	602,1	1,63				
Итого за XII день:				58,08	58,42	247	1873,05	41,1			

День XIII	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,2	3,9	26	153	1,2	182	4.2		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91		414	11.1		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8		
	<i>Итого:</i>		8,81	11,7	60,45	386,2	1,2				
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12		
Обед	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	0,18	33	1.13		
	Суп из овощей	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	99	2.17		
	Жаркое по-домашнему	200	25	6,8	19,9	240,9	1,8	292	7.6		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		30,71	14,038	76,84	546,85	11,94				
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1		
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		3.5		
	<i>Итого:</i>		6,3	17,4	32,3	306,6	1,2				
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	1.2		
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	8.2		
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	12.3		
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74		332	6.4		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	12,13	47	2,83	200,264	11.9		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		15,7	9,34	68,33	439,74	23,33				
<i>Итого за XIII день:</i>				62,02	52,48	248	1721,79	39,67			

День XIV	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками)	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194	4.1
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-	3.7
	<i>Итого:</i>		17	20,25	68,51	541,25	3,09		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21	1.2
	Свекольник	200	1,54	5,08	8,04	83,32		34	2.7
	Ленивые голубцы с томатным соусом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	7.7
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376	11.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		18,47	16,478	69,82	502,42	36,46		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	1.6
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	5.3
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	12.1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4
	<i>Итого:</i>		10,16	11,49	75,94	417,45	3,7		
<i>Итого за XIV день:</i>			56,03	54,55	262	1751,80	46,45		

День XV	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	2,9	4,95	36,2	201,25		182	4.6		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	11.1		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3.2		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8		
	<i>Итого:</i>		8,51	12,75	70,65	434,45	0				
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12		
Обед	Свекла ломтиком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33	1.12		
	Рассольник «Ленинградский»	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	2.10		
	Тефтели рыбные	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	277	8.4		
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	6.2		
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390	11.6		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39	-	1	3.2		
	<i>Итого:</i>		19,47	15,28	81,42	535,78	35,1				
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101	1,2	420	3.1		
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	452	10.2		
	<i>Итого:</i>		10,1	14,5	44,9	351,1	1,2				
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	1.2		
	Котлеты рубленные из птицы	70	13,1	2,9	11	123,4	-	322	7.8		
	Гречка отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	6.4		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392	11.4		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		22,68	10,96	67,58	454,7	17,43				
Итого за XV день:			61,26	53,49	274,7	1818,43	55,73				

МБДОУ детский сад № 160,3-7 лет

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	66,11	72,85	233,38	1869,1
2	54,43	58,96	233,09	1715,9
3	49,31	67,41	204,61	1772,83
4	50,39	56,268	255,24	1724,45
5	55,68	51,45	277,04	1833
6	58,14	54,548	244,38	1715,28
7	58,47	61,26	220,46	1707,04
8	50,58	65,058	232,89	1726,49
9	62,94	56,53	246,47	1768,51
10	56,25	52,038	295,77	1903,55
11	61,41	60,418	275,05	1868,73
12	58,08	58,418	247	1873,05
13	62,02	52,478	248,02	1721,79
14	56,03	54,548	261,97	1751,80
15	61,26	53,49	274,65	1818,43
Итого:	1165,45	1209,81	5182,3	35722,6
<i>Среднее значение за период (15 дней)</i>	57,406667	58,3816	250,0013333	1784,663333
Норма (среднее значение)	54	60	261	1800
Выполнение в % соотношении	106,31	97,30	95,79	99,15
Отклонения от нормы(%)	6,31	-2,70	-4,21	-0,85