

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 160
170019, г.Тверь, Сахаровское шоссе, дом 18

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №160
Е.Е.Кононова
приказ от 06.08.2025г № 30-од

ПРИМЕРНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ детский сад № 160
для питания детей с 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша пшеничная молочная	Каша пшеничная с маслом	Каша геркулесовая с маслом	Каша манная с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша из риса и пшена «Дружба»	Каша молочная рисовая	Суп молочный с крупой	Каша пшеничная молочная	Каша из риса и пшена «Дружба»	Каша молочная рисовая	Каша геркулесовая с маслом	Каша манная с маслом	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками)	Каша молочная рисовая
Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Кофейный напиток с молоком	Бутерброд с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом и сыром	Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Масло сливочное	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	Хлеб пшеничный	Бутерброд с сыром и маслом слив.	Хлеб пшеничный
		Масло сливочное						Масло сливочное	Масло сливочное			Масло сливочное		Масло сливочное
Сок	Сок	Сок	Яблоко	Сок	Сок	Сок	Сок	Яблоко	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
Салат из свеклы с луком (чесноком)	Салат из моркови	Свекла ломтиком	Салат витаминный	Салат из свеклы с морковью	Салат из свеклы с луком (чесноком)	Свекла ломтиком	Салат из свеклы с яблоком	Салат из свеклы	Салат из белокочанной капусты	Салат витаминный	Огурец соленый	Салат из свеклы	Салат из белокочанной капусты	Свекла ломтиком
Щи из свежей капусты с картофелем	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп харчо	Суп с рыбными консервами	Суп картофельный	Суп картофельный с клецками	Бульон с яйцом, гренками	Суп картоф. с мясными фрикадельками	Борщ вегетарианский	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	Суп из овощей	Свекольник	Рассольник «Ленинградский»
Плов из птицы	Суфле куриное	Гуляш из отварного мяса	Запеканка картофельная с куриным мясом	Котлета рубленая из птицы	Фрикадельки из филе птицы, соус молочный	Печень по-строгановски	Птица тушеная	Ленивые голубцы с томатным соусом	Котлеты рыбные	Тефтели мясные	Суфле из отварного мяса (куриное) с соусом (365-12.4)	Жаркое под домашнему	Ленивые голубцы с томатным соусом	Тефтели рыбные
Кисель из концентрата	Капуста тушеная	Греча отварная	Соус сметанный	Овощи тушеные в сметанном соусе	Капуста тушеная	Макароны отварные	Рис отварной	Кисель из сока натурального	Картофельное пюре	Греча отварная	Картофельное пюре	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов без сахара	Картофельное пюре
Хлеб ржаной	Компот из яблок	Компот из сухофруктов без сахара	Компот из сухофруктов	Компот из яблок	Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов без сахара	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Компот из яблок
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный				Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный					Хлеб пшеничный
Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток
Печенье	Плюшка с сахаром	Хлеб пшеничный	Булочка ванильная	Хлеб пшеничный	Гренка из хлеба пшеничного	Вафли	Сушка	Булочка домашняя	Печенье	Гренка из пшеничного хлеба	Хлеб пшеничный	Вафли	Гренка из хлеба пшеничного	Сушка
Салат из яблок с изюмом	Салат из свежей капусты и свеклы	Омлет натуральный	Салат из моркови	Оладьи с повидлом	Салат из моркови	Салат из белокочанной капусты	Винегрет	Салат из моркови	Ватрушка (с творогом)	Салат из моркови и яблок	Оладьи с повидлом	Салат из белокочанной капусты	Салат из моркови и яблок	Салат из белокочанной капусты
Сырники с морковью	Котлета рыбная	Рагу овощное	Запеканка рисовая с творогом	Чай с сахаром	Лапшевник с творогом	Рыба, запеченная в омлете	Омлет натуральный	Вареники ленивые	Чай с молоком	Сырники запеченные	Чай с сахаром	Котлета рыбная любительская	Запеканка рисовая с творогом	Котлеты рубленые из птицы
Соус молочный сладкий	Пюре картофельное	Хлеб ржаной	Соус молочный сладкий		Чай с сахаром	Картофельное пюре	Чай с сахаром	Соус молочный сладкий		Чай с сахаром		Соус томатный	Соус молочный	Греча отварная
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром			Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром					Рис отварной	Чай с сахаром
	Хлеб ржаной					Хлеб ржаной							Чай с лимоном	
													Хлеб ржаной	

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	150/3,75	4,05	3,075	25,05	153		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>		9,3	13,725	54,5	404,2	1,17				
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		
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,44	6,03	6,21	63,9	15,93	73	2.4		
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	304	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>		27,32	17,24	80,88	553,95	21,69				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Печенье	30	2	4,2	21	131	-		3.3		
	<i>Итого:</i>		6,2	9	27	215,2	1,1				
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				
Итого за I день:				65,66	59,285	224,93	1708,50	30,93			

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	150	3,375	3,075	23,25	136,5	-	199	4.7		
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3		
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	3.7		
	<i>Итого:</i>		12,995	13,305	58,76	405,5	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 макаронными изделиями	180	2,115	3,393	12,501	97,11	5,94	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>		19,545	25,553	69,441	608,81	8,09				
	Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1	
Плюшка с сахаром		50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	10.1		
<i>Итого:</i>			8,08	7,16	32,15	225,2	1,1				
Ужин	Салат из свежей капусты и свеклы	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:			56,77	56,658	222,75	1642,81	42,72				

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	150	3,825	4,575	1,395	147,75	-	182	4.4		
	Кофейный напиток с молоком	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>		3,855	12,275	30,845	362,95	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 сметаной	180	1,656	5,571	11,097	101,223	13,203	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 сахара	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>		21,816	22,131	81,447	601,933	19,653				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	3.2		
	<i>Итого:</i>		6,88	5,08	26,12	180,2	1,1				
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10	1	148	0,15	229	5.7		
	Рагу овощное	200	3,6	8,13	21,12	171,8	14,74	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>		12,48	18,39	40,9	396,9	14,92				
Итого за III день:			45,53	57,88	189,41	1584,38	37,67				

День IV	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,4	2,925	19,5	114,75		182	4.2		
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	11.3		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	3.7		
	<i>Итого:</i>		12,02	13,155	55,01	383,75	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	180	1,44	4,95	8,82	93,6	7,407	63	2.12		
	Запеканка картофельная с куриным мясом	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>		17,7	19,488	79,4	566,4	27,777				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	10.3		
	<i>Итого:</i>		8,15	8,86	33,24	245,2	1,1				
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:				48,63	53,843	246,56	1659,00	40,827			

День V	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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,1	108,9	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>		7,02	11,7	48,55	342,1	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	180	3,78	4,005	16,11	115,47	6,84	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>		23,26	17,815	79,5	600,27	19,39		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	3.2
	<i>Итого:</i>		6,88	5,08	26,12	180,2	1,1		
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:			53,02	48,805	269,35	1767,07	25,02		

День VI	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из риса и пшена «Дружба»	150	3,375	3,75	23,25	140,25	0,143	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>		9,855	7,45	58,75	342,25	1,583				
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	180	6,21	6,03	10,35	120,42	6,561	95	2.13		
	Фрикадельки из филе птицы, соус молочный	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>		19,81	21,008	71,62	563,02	11,731				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5		
	<i>Итого:</i>		9,1	5,43	36,4	231,48	1,1				
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				
<i>Итого за VI день:</i>				55,525	51,728	234,28	1638,35	16,854			

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	150	2,175	3,71	27,15	150,93		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	404,18	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	180	1,89	3,42	12,15	75,78	8,64	83	2.16
	Печень по-строгановски	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	255	255
	Макаронные 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>		20,55	17,11	79,74	530,72	38,14		
	Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420
	Вафли	20	0,65	5,85	12,55	102,8	-		3.5
	<i>Итого:</i>		4,85	10,65	18,55	187	1,1		
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:			56,81	54,13	205,36	1528,70	78,06		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическо й карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,478	4,125	12,825	106,8	0,675	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>		10,988	12,825	48,375	355	2,115		
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	180	2,43	4,32	12,33	87,57	4,14	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>		16,51	21,358	91,69	598,46	10,65		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Сушка	40	3,85	2,4	26,8	143,6			3.4
	<i>Итого:</i>		8,05	7,2	32,8	227,8	1,1		
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		
<i>Итого за VIII день:</i>				49,048	62,903	232,75	1700,26	36,445	

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	150/4	4,08	4,08	25,05	153		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>		6,79	11,88	59,5	386,2	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	180	4,977	2,097	0,864	54,648	0,333		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>		21,917	14,027	64,744	486,388	23,323					
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	⁴⁵²	10.2		
	<i>Итого:</i>		9,3	13,6	43,7	334,3	1,1				
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:			60,267	55,377	236,82	1694,64	35,943				

День X	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из риса и пшена «Дружба»	150	3,375	3,75	23,25	140,25	0,143	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>		9,885	12,45	58,8	388,45	1,583				
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	180	3,78	3,42	11,97	93,42	7,92	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>		19,35	11,528	82,18	535,47	44,03				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Печенье	30	2	4,2	21	131	-		3.3		
	<i>Итого:</i>		6,2	9	27	215,2	1,1				
Ужин	Ватрушка (с творогом)	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	441	10.4		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	11.11		
	<i>Итого:</i>		13,17	8,6	47,61	319	1,24				
Итого за X день:			49,105	41,578	225,69	1500,52	49,953				

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	150	2,175	3,71	27,15	150,93		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>		7,785	11,51	61,6	384,13	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	180	1,971	4,284	9,846	85,86	12,789	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 без сахара	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
	<i>Итого:</i>		17,671	19,244	78,106	534,23	29,889		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		9,1	5,43	36,4	231,48	1,1		
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		
Итого за XI день:			59,716	57,804	254,69	1739,69	37,119		

День XII	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	3,825	4,575	1,395	147,75		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>		12,685	15,145	31,515	416	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 гренками	180/10	3,951	3,681	11,745	97,2	4,185	81	2.5		
	Суфле из отварного мяса (куриное) с соусом (365-12.4)	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>		20,141	21,149	71,215	555,5	34,175				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		6,88	5,08	26,12	180,2	1,1				
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:			55,566	55,584	244,03	1796,20	40,535				

День XIII	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,4	2,925	19,5	114,75	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>		8,01	10,725	53,95	347,95	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	180	1,89	3,42	12,15	75,78	8,64	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>		30,5	13,658	75,49	538,43	10,98				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Вафли	20	0,65	5,85	12,55	102,8	-		3.5		
	<i>Итого:</i>		4,85	10,65	18,55	187	1,1				
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>				59,56	44,373	226,42	1555,52	38,61			

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» (пшенная с яблоками)	150	6,105	7,26	28,8	204,75	1,095	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>		14,965	17,83	58,92	473	2,725		
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	180	1,386	4,572	7,236	74,988		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 без сахара	200	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		18,366	15,972	59,996	441,708	36,5		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		9,1	5,43	36,4	231,48	1,1		
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>			53,091	50,722	241,36	1606,04	46,025		

День XV	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	2,175	3,71	27,15	150,93		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>		7,785	11,51	61,6	384,13	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»	180	1,89	4,86	12,42	102,6	8,73	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>		19,26	14,74	80,04	524,38	34,13				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Сушка	40	3,85	2,4	26,8	143,6			3.4		
	<i>Итого:</i>		8,05	7,2	32,8	227,8	1,1				
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	1.2		
	Котлеты рубленые 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				
<i>Итого за XV день:</i>				58,275	44,41	252,12	1633,41	54,66			