



**для детей дошкольного возраста 1,6-3 лет
холодный период**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка» села Тростянка

Балашовского района Саратовской области»

Понедельник 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,05	5,22	26,2	130,6	199
	Бутерброд с маслом и сыром.	30/5/15	2,1	4,2	13,3	112,9	1
	Чай с молоком	150	1,1	0,93	9,8	111	413
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0.30	0,20	8,2	35	386
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,7	8,82	8,64	77,20	73
	Плов из птицы	160	13,75	14,96	8,9	246,1	321
	Салат из белокочанной капусты	40	0,80	1,02	2,81	18,70	21
	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,010	24,98	102,60	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		540	21,05	25.80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная	134	3.20	4,30	30	172.5	202
	Какао с молоком	150	1.69	2,05	15,5	137,50	416
Выход:		284	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1274	32,6	42,70	178,5	1270	

Вторник 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,25	6,02	20,40	163,41	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,1	4,2	13,3	112,9	1
	Кисель клюквенный витаминизированный	150	0,9	0,13	15,6	78,19	233
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный	100	1,3	--	8,2	45	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой геркулес	150	6,1	6,832	12,88	158,8	86
	Птица тушеная с овощами	60/110	9,7	14,95	10,8	125,7	319
	Соус сметанный с томатом	20	0,37	2,6	1,4	45,7	373
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,28	1,020	1,95	19,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		570	21,05	25.80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Вафли «сливочные»	50	3,1	5,25	32,85	170,5	
	Ряженка	150	1,79	1,1	12,65	139,5	420
Выход:		200	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1220	33,49	42,70	178,5	1279	

Среда 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,6-3л	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная Геркулесовая жидкая	150	3,13	4,05	20,2	140,6	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,1	4,2	13,3	112,9	1
	Какао с молоком	150	1,02	2,1	15,8	101	416
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0.30	0,20	8,2	35	386
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рис	150	5,94	10,13	6,96	74,7	86
	Макаронные изделия отварные	120	4,96	5,38	9,2	98,82	335
	Птица тушеная	50	7,06	6,46	1,75	105,6	318
	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,14	3,06	6,17	48,9	375
	Салат из моркови и яблок	40	0,75	0,57	2,95	21,38	42
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		580	21,05	25.80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	60	3,41	4,52	25,25	206,3	245
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,90	2,65	20,3	369
	Чай с молоком	150	1,1	0,93	17,6	83,4	413
Выход:		230	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1170	32,6	42,70	178,5	1270	

Четверг день четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,6-3л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,98	5,61	11,7	170	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,1	4,2	13,3	112,9	1
	Чай с сахаром	150	0,17	0,54	24,3	71,60	411
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный	100	1,3	--	8,2	45	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшено	150	4,05	8,6	9,2	121,6	86
	Капуста тушеная	110	2,7	5,9	8,39	102,2	354
	Шницель рыбный натуральный	60	8,9	9,68	6,63	106,9	274
	Салат из белокачанной капусты	40	0,80	1,02	2,81	18,70	21
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		550	21,05	25.80	75,5	570,5	
Полдник	Коржик молочный	60	5,75	6,59	23,91	151,31	492
	Кофейный напиток	150	2,35	2,41	15,24	118,69	414
Выход:		210	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1210	33,49	42,70	178,5	1279	

Пятница 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,6-3л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	150	1,8	3,74	20,76	122,91	101
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,1	4,2	13,3	112,9	1
	Кофейный напиток	150	2,35	2,41	15,24	118,69	420
Выход:		350	6,25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,30	0,20	8,2	35	386
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	6,94	8,98	10,63	124,02	87
	Тефтели мясные с рисом	60	6,0	10,05	7,2	127,9	319
	Каша рисовая рассыпчатая.	110	2,1	2,0	3,0	28,0	
	Соус молочный	30	1,23	3,15	4,25	50,28	373
	Салат из моркови и яблок	40	0,28	1,020	1,95	19,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		580	21,05	25,80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Булочка «домашняя»	50	3,1	2,6	32,85	210,55	450
	Снежок	150	1,79	3,75	12,65	99,5	
Выход:		200	04,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1230	32,6	42,70	178,5	1270	

Понедельник день шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,6-3л	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая вязкая	150	3,13	4,05	20,02	140,6	182
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,1	4,2	13,3	112,9	1
	Какао с молоком	150	1,02	2,1	15,8	101	416
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный	100	1,3	--	8,2	45	418
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,43	8,54	7,5	111,86	73
	Каша пшенная	110	4,38	4,28	5,20	72,80	331
	Птица тушеная	50	8,06	6,46	2,75	63,40	318
	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,14	3,06	6,17	48,9	375
	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	
Выход:		570	21,05	25.80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	60	3,61	5,32	32,55	211,51	250
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,90	2,65	20,3	369
	Кисель клюквенный витаминизированный	150	0,9	0,13	15,6	78,19	233
Выход:		230	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1250	33,49	42,70	178,5	1279	

Вторник день седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,6-3л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой геркулес	150	3.05	5.22	18,4	158,2	101
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,1	4,2	13,3	112,9	1
	Чай с молоком	150	1,1	0,93	17,6	83,4	413
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0.30	0,20	8,2	35	418
ОБЕД	Суп картофельный с крупой пшеничка	150	2,09	1,95	14,0	91,6	86
	Плов из птицы	120	13,56	25,63	10,22	239,1	321
	Салат из белокачанной капусты.	40	0,80	1,02	2,81	18,70	21
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		500	21,05	25.80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Булочка «домашняя»	50	3,1	2.6	32,85	210,5	450
	Ряженка	150	1,79	3,75	12.65	99,5	151,2
Выход:		200	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1150	32,6	42,70	178,5	1270	

Среда день восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,6-3л	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	1,7	3,74	20,76	111,71	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,41	15,24	118,69	420
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный	100	1,3	--	8,2	45	418
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,50	4,19	64,2	88
	Каша гречневая	120	3,0	4,27	5,4	145,3	330
	Птица отварная	50	9,65	15,26	4,3	59,62	317
	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,14	3,06	6,17	48,9	375
	Салат из моркови и яблок	40	0,75	0,57	6,97	31,38	42
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		580	21,05	25.80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	4,72	5.81	21,2	238,4	492
	Чай с сахаром	150	0,17	0,54	24,3	71,60	420
Выход:		210	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1240	33,49	42,70	178,5	1279	

Четверг день девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1,6-3л	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,15	6,02	19,4	163,41	100
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,2	4,2	14,3	112,9	
	Кисель клюквенный витаминизированный	150	0,9	0,13	15,6	78,19	233
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Яблоки	100	0.30	0,20	8,2	35	418
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	4,52	10,18	5,07	89,5	86
	Отварной картофель в молоке	120	3,3	3,2	9,53	105,2	137
	Тефтели рыбные тушеные	60	8,35	10,8	10,5	135,5	277
	Салат из белокачанной капусты с морковью.	40	0,28	1,020	1,93	19,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		560	21,05	25.80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога манная	60	4.19	2,71	20,35	170,89	251
	Соус молочный сладкий	20	0,32	1,54	9,35	38,11	369
	Какао с молоком	150	1,02	2,1	15,8	101	416
Выход:		230	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1240	32,6	42,70	178,5	1270	

Пятница день десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос- ть	№ рецепту- ры
		1,6-3л	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая жидкая	150	1,8	3,74	20,76	111,71	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	2,2	4,2	13,3	124,1	1
	Чай с сахаром	150	2,35	2,41	15,24	118,69	420
Выход:		350	6.25	10,35	49,30	354,5	
2 й ЗАВТРАК	Сок яблочный витаминизированный.	100	1,3	--	8,2	45	418
Обед	Суп картофельный с крупой гречка	150	2,09	1,85	9,27	69,5	86
	Каша пшеничная	120	2,18	3,51	7,25	69,38	331
	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,14	13	3,90	97,18	294
	Соус сметанный	27	1,2	3,8	3,2	60,9	372
	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	3,04	3,41	52,44	21
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,09	23,3	95,7	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,31	14,63	72,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	10,54	52,8	-
Выход:		587	21,05	25.80	75,5	570,5	
ПОЛДНИК	Булочка «домашняя»	50	2,7	1,85	37,1	161,5	-
	Снежок	150	2,19	4,5	8,4	148.5	420
Выход:		200	4,89	6,35	45,5	310	
ИТОГО за день:		1147	33,49	42,70	178,5	1279	