

Утверждено:
Заведующий МБДОУ №2
«Дюймовочка»
Боркина Е.Г. 
Приказ № 188 от «22» 08 /2014 года



**Примерное десятидневное меню
для детей(от 3-х до 7-ми) лет
с 12-ти часовым пребыванием
в МБДОУ №2 «Дюймовочка»
(В соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13)**

День: 1 (Понедельник)
 Непеля: 1
 Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ №2
 «Дюймовочка»
 Приказ № 88 от «22» 08 2014 года



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
2,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,4	6,6	52,3	221,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66		
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01		
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59		
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57		
	Итого:		16,22	12,1	88,67	432,228	0,348	0,488	2,07	248,29	2,83		
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76		
	Итого:		0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76		
	Обед												
	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72		
311,1	Борщ с фасолью и картофелем+	250	3,83	5,16	16	127	0,08	0,06	5,4	43,66	1,63		
69,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24		
220,1	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02		
0,13	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08		
220,2	Быточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825		

103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	129,36	0,23	0,09		28,11	1,63
314,1	Соус томатный+	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		38,23	23,27	152,7	746,63	0,478	0,37	26,462	168,41	9,455
	Поддник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром+	22,163/25 /4,167	7,342	11,158	13,617	107,25	0,006		0,117	168,667	0,133
	Итого:		12,442	16,458	23,017	210,65	0,056	0,16	1,157	389,067	0,233
	Ужин										
191,1	Шарлотка с яблоками и сахарной пудрой+	200	8,000	7,532	36,000	177,0	0,138	0,253	26,965	189,000	2,39
0,05	Сок виноградный+	200	6		27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		17,348	7,892	82,964	376,38	0,251	0,306	30,974	238,347	3,95
	Итого за день:		84,272	59,752	355,191	1 800,000	1,156	1,34	192,663	1 056,914	18,228

Стоимость рациона:
 Калькулятор:
 Шеф-повар:
 Бухгалтер:

День: 2 (Вторник)
 Период: 1

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ №2
 «Дюймовочка»
 Приказ № 188 от 02.08.2014 года



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
144,2	Запеканка из творога+	100	15,925	16,592	8,1	227,026	0,05	0,267	0,233	148,5	0,667		
185,1	Соус кленовнный+	35			4,62	17,36			0,238	0,98	0,028		
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19		
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76		
	Итого:		20,865	18,852	46,2	420,150	0,134	0,371	0,951	233,68	2,645		
	Завтрак 2-ой												
0,23	Груша+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84		
	Итого:		0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84		
	Обед												
52,1	Салат из квашеной капусты+	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367		
82,1	Суп крестьянский с крупой+	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82		
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24		
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015		
222,1	Зелень свежая (Укроп) для подачи к блюдам+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08		

234,4	Рыба семга припущенная+	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		29,683	22,203	86,172	671,87	0,496	0,469	38,452	134,597	5,651
281,1	Полдник Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
334	Плошка новомосковская+	65	4,441	3,9	35,369	195	0,094		0,033	19,602	0,706
	Итого:		9,661	8,4	42,929	287	0,134	0,023	0,573	242,802	0,886
215,1	Ужин Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		6,71	8,59	69,442	388,54	0,224	0,214	77,8	74,89	4,38
	Итого за день:		67,24	58,069	252,344	1 800,000	1,004	1,101	121,777	701,169	15,401

Стоимость рациона:
 Калькулятор:
 Шеф-повар:
 Бухгалтер:

День: 3 (Среда)
Неделя: 1

Возрастная категория: СДН/3-4лет)

Утверждено:
Заведующий МБДОУ №2
«Дюймовочка»
Приказ № 188 от «22» 08 2014 года



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24			
37,1	Какао с молоком+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084			
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57			
	Итого:		10,16	7,87	34,63	250,95	0,156	0,37	1,666	337,536	0,894			
0,33	Кави+	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6			
	Итого:		0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6			
	Обед													
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36			
	Итого:		0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36			
89,1	Суп картофельный с рыбой+ фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64			
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08			

90,1	Фрикадельки рыбные (сезон)++	25	4,51	0,33	0,52	72,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
251,1	Азу с говядиной+	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)++	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		22,628	19,062	94,546	761,871	0,443	0,176	122,709	111,851	7,716
	Поддник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:		6,9	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652
	Ужин										
0,3	Його отварное+	52	6,51	5,897	10,359	80,548	0,004	0,018			
247,2	Винегрет овощной++	140	1,96	10,659	10,201	175,033	0,047	0,047	13,113	39,62	1,055
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		11,73	17,015	43,812	406,421	0,118	0,091	16,013	57,02	2,722
	Итого за день:		53,128	52,393	214,168	1 800,000	0,836	0,993	289,898	826,391	12,759

Стоимость рациона:
 Калькулятор:
 Шеф-повар:
 Бухгалтер:

День: 4 (Четверг)
 Номер: 1

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
322	Каша ячневая молочная++	200	11,6	5,5	50,8	153,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,22	Мед+	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08	
	Итого:		16,62	7,76	92,3	359,964	0,244	0,324	1,64	293,34	3,21	
	Завтрак 2-ой											
0,26	Виноград+	80	0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48	
	Итого:		0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48	
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
253,2	Суп картофельный с клецками+	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		14,53	25,54	1,04	
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	51,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
261	Колбасы рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	112	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3	

261	Котлеты рубленные из печени+	80	12,92	11,85	13,46	112	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
271	Каша пшеничная+	150	4,12	9,19	16,94	101,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
132	Кисель из кураги+	200	1		40,9	73,9		0,03	0,04	24,66	0,59
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		37,28	37,95	112,65	583,63	0,437	0,31	88,255	242,5	8,33
	Полдник										
0,24	Йогурт+	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	155,13	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:		20,438	29,187	43,163	265,972	0,096	0,166	1,575	429,792	1,061
	Ужин										
178,1	Запеканка рисовая с творогом+	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,12	Сок персиковый+	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		23,15	4,91	104,482	541,47	0,204	0,294	12,245	130,59	3,78
	Итого за день:		97,968	79,967	364,595	1 800,000	1,021	1,11	108,515	1 120,222	16,861

Стоимость рациона:

Калькулятор:

Шеф-повар:

Вухгалтер:

День: 5 (Пятница)
 Неделя: 1

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ №2
 «Дюймовочка»
 Приказ №488 от «22» 08 2017 года



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			белки	жиры	углеводы	В1		В2	С	Са	Fe	
15,1	Завтрак Омлет натуральный+	90	9	9,225	1,8	125,775	0,045	0,248	0,135	61,38	1,44	
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,5	Сыр	10										
	Итого:		14,896	11,321	46,542	343,773	0,165	0,528	4,165	112,14	2,84	
	Завтрак 2-ой											
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48	
	Итого:		1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48	
	Обед											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
	Щи по-уральски (с крутой)+	250	2,25	4,88	7,75	82,5	0,033	0,033	9,383	38,9	0,833	
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015	

222,1	Зелень свежая (укром) для подачи к блюдам+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		27,22	25,785	95,3	722,01	0,361	0,397	34,601	173,71	8,578
281,1	Подливки										
	Реженка *+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,129	30,249	192,6	0,06		0,018	141,111	1,311
	Итого:		9,36	10,629	37,809	284,6	0,1	0,023	0,558	364,311	1,491
	Ужин										
168,1	Запеканка капустная+	200	8,22	7,44	33,28	218,74	0,1	0,122	47,06	126,78	1,87
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		11,96	9	53,892	379,78	0,174	0,176	47,23	155,36	3,53
	Итого за день:		64,636	56,815	250,343	1 800,000	0,832	1,164	94,553	811,921	16,919

Стоимость рациона:
 Калькулятор:
 Шеф-повар:
 Бухгалтер:

День: 1 (Понедельник)
Неделя: 2

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)



Утверждено:
Заведующий МБДОУ №2
«Дюймовочка»
Приказ № 188 От « 22 » 08.20.17 года

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
			Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
17,6	Суп молочный с крупой (кухрузная)++	200	3,5	3,7	14,6	157,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон вареной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
	Итого:		7,736	10,945	43,501	356,54	0,128	0,335	1,59	303,4	1,994
0,28	Завтрак 2-ой										
	Апельсин+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:		0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Обед										
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	50	0,833	2,333	3,417	44,917	0,008	0,017	8,508	20,95	0,5
83,1	Суп из овощей+	250	1,88	5	11	126,73	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
263,1	Бефстроганов из говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Трещка расщипанная+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59

128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		39,623	14,673	124,862	795,177	0,51	0,478	20,099	159,6	11,221
	Поддник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
342,1	Пирог открытый с повидлом (джемом)*+	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035	0,04	9,75	0,695
	Итого:		8,19	6,91	37,06	240,9	0,105	0,195	1,08	230,15	0,795
	Ужин										
266	Шарлотка с яблоками и сахарной пудрой	150	1,74	0,02	21,21	155	0,03	0,05	1,02	28,3	0,94
0,12	Сок персиковый+	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		5,38	0,38	73,882	378,44	0,134	0,154	13,02	47,5	3,5
	Итого за день:		61,649	33,068	285,785	1 800,000	0,909	1,186	83,789	767,85	17,75

Стоимость рациона:

Калькулятор:

Шеф-повар:

Бухгалтер:

День: 2 (Вторник)
 Месяц: 2

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ №2
 «Дюймовочка»
 Приказ № 188 От «22» 08 2014 года



№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
25,2	Запеканка из творога+	110	21,853	3,652	18,194	136,294	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594	
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018	6,9	0,57		
	Итого:		27,093	6,142	56,204	328,852	0,173	0,509	1,413	186,281	1,804	
	Завтрак 2-ой											
0,33	Квиц+	80	0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64	
	Итого:		0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64	
	Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716	
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
225,1	Запеканка из печени с рисом+	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712	

277,1	Свежая тушеная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	134,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		31,292	26,392	93	641,388	0,367	0,35	250,531	164,198	13,608
0,24	Подливки										
	Йогурт+	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
299,1	Слойка с повидлом+	60	4,491	11,357	37,517	124,68	0,079	0,079	0,055	21,837	0,632
	Итого:		16,334	14,91	45,807	235,522	0,079	0,149	1,476	315,522	0,869
	Ужин										
	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
316,1	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
246,3	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	42,3	117,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
123,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,1	Итого:		27,17	21,37	78,052	556,64	0,394	0,074	110	82,32	4,52
	Итого за день:		102,529	69,134	279,543	1 800,000	1,029	1,114	507,42	780,321	21,441

Стоимость рациона:
Калькулятор:
Шеф-повар:
Бухгалтер:

День: 3 (Среда)
Неделя: 2

Возрастная категория: Сид (3-7 лет)

Утверждено:
Заведующий МБДОУ №2
«Дюймовочка»
Приказ №188 От «22» 08 2014 года

№ рецептур	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества,		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe			
	Завтрак													
24,1	Омлет с сыром+	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33			
310,1	Зеленый горошек консервированный+	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42			
37,1	Чай с молоком+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09			
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76			
	Итого:		19,302	15,542	32,368	345,624	0,215	0,474	7,126	368,16	2,6			
	Завтрак 2-ой													
0,26	Виноград+	80	0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48			
	Итого:		0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48			
	Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3			
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	250	2	4,88	7,13	150,46	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73			
0,13	Сметана в суп+	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023			

222,1	Зелень свежая (Укрупн) для подливки бонгодам+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
227,1	Плов из отварной говядины+	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13	0,04	7,82	34,43	3,17
0,04	Сок тыквенный+	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		22,09	23,03	94,048	738,7	0,31	0,173	32,006	144,36	6,653
	Подливки										
281,1	Раженка *+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	45	0,514	0,45	12,857	55,8	0,005	0,002		1,607	0,096
	Итого:		6,314	5,45	21,257	158,022	0,05	0,028	0,6	249,607	0,296
	Ужины										
312,1	Икра баклажанная порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
171,1	Запеканка овощная+	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
314,1	Соус томатный+	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		11,79	17,8	64,942	508,71	0,28	0,238	27,22	128,77	4,56
	Итого за день:		59,976	61,982	224,615	1 800,000	0,895	0,928	71,752	914,897	14,589

Стоимость рациона:
Калькулятор:
Шеф-повар:
Бухгалтер:

День: 4 (Четверг)
 Номер: 2

Возрастная категория: Сид (3-7 лет)

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ №2
 «Дюймовочка»
 Приказ № 188 От «08» 08 2012 года

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества,	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
7,1	Капша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	203,2		24	0,93	185,94	2,66		
1	Масло в кашу+	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008		
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05		
0,25	Вагон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76		
0,17	Джем+	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05		
	Итого:		19,552	13,064	88,928	455,908	0,204	24,032	10,37	438,3	4,528		
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48		
	Итого:		1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48		
	Обед												
	Помидоры свежие порциями+												
216,1	Суп - лапша домашняя (с лапшой)+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54		
245	Итого:	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95		

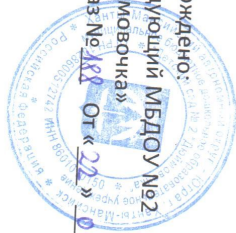
239,1	Мясо для супа (бура)+	25	11,07	11,45	0,14	51,2	0,067		1,605	17,77	1,05
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
234,4	Рыба семга припущенная+	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	133,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		47,2	106,2					
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		39,51	27,64	109,83	660,72	0,621	0,435	41,825	103,27	6,48
	Поддник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:		6,9	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	58,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		16,64	8,39	80,512	425,86	0,156	0,498	1,91	324,73	3,95
	Итого за День:		83,802	56,329	320,01	1 800,000	1,1	25,327	63,365	1 095,22	16,09

Стоимость рациона:
 Калькулятор:
 Шеф-повар:
 Бухгалтер:

Таблица 5 (Продолжение)
Итого: 2

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Утверждено:
Заведующий МБДОУ №2
«Дюймовочка»
Приказ № 488 От « 22 » 08 2012 года



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
0,42	Завтрак Суп молочный с крупой (гречка)+	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
37,1	Напиток кофейный с молоком	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
1,1	Масло+	6	0,048	4,35	0,078	39,636		0,006		1,44	0,012
	Итого:		11,178	13,18	41,818	332,06	0,169	0,404	2,046	428,82	1,082
	Завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины свежие +	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:		0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Обед										
80,1	Рассольник Ленинградский+	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивье +	200	12,8	15,99	15,21	225,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный+	50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083

129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		31,6	110,1													
0,09	Хлеб ржачий+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04	1,2	6,48	0,16								
	Итого:		23,617	26,103	104,663	621,687	0,297	0,177	60,797	145,503	6,243								
0,24	Йогурт+	180	11,842	3,553	8,289	110,663		0,07	1,421	293,684	0,237								
337,1	Булочка "Тюменская"+	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78								
	Итого:		16,062	9,783	46,879	337,663	0,085	0,07	1,521	317,144	1,017								
	Ужин																		
248	Сельдь с растительным маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78													
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1								
0,12	Сок персиковый+	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8								
0,1	Хлеб пшеничный+	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95								
	Итого:		15,79	11,28	78,37	478,19	0,25	0,22	22,81	104,86	3,86								
	Итого за день:		67,287	60,506	277,731	1 800,000	0,849	0,895	117,484	1 024,328	12,282								

Стоимость рациона:
 Калькулятор:
 Шеф-повар:
 Бухгалтер: