

заведующий МК ДОУ «Детский сад №2»  
С.В.Новикова  
приказ от 30.12.2020 № 85



г.Обоянь, 2021 год

| Прием пищи  | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергитическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                      |
|-------------|--------------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|             |                                                  |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                  |
| День 1      |                                                  |             |                     |       |       |                               |          |                                                  |
| Завтрак     | Суп молочный с макаронными изделиями             | 200         | 6,93                | 2,3   | 24    | 146                           | 1,130    | №86Программа детский сад .Питание                |
|             | Бутерброд с маслом                               | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1Программа детский сад.Питание                  |
|             | Чай с сахаром                                    | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |
| итого       |                                                  |             | 9,99                | 11,73 | 54,25 | 359                           | 1,13     |                                                  |
| 2-й завтрак | Банан                                            | 100         | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 10       | №458 Программа детский сад.Питание               |
| итого       |                                                  |             | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 10       |                                                  |
| Обед        | Суп с гречневой крупой                           | 200         | 4,15                | 6,04  | 19,67 | 144,0                         | 7,87     | №101Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |
|             | Плов из мяса птицы                               | 200         | 19,33               | 16,19 | 33,99 | 359                           | 0,96     | №304 Программа детский сад.Питание               |
|             | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 60          | 0,84                | 3,64  | 5,41  | 63,54                         | 19,47    | №13 Программа детский сад.Питание                |
|             | Компот из сухофруктов                            | 200         | 0,44                | 0     | 23,89 | 97                            | 0,8      | №241 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |

|                            |                                  |     |       |       |        |         |       |                                                        |
|----------------------------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------------------------------------------------------|
|                            | Хлеб<br>йодированный             | 50  | 4,4   | 1,06  | 22,8   | 67,8    | ----- | №1 Программа<br>детский сад. Питание                   |
| <b>ИТОГО</b>               |                                  |     | 29,16 | 26,93 | 105,76 | 731,34  | 29,1  |                                                        |
| <b>Полдник</b>             | Блины                            | 100 | 8,13  | 6,86  | 47,1   | 280     | 0,37  | №449 Программа<br>детский сад. Питание                 |
|                            | Чай с сахаром                    | 200 | ---   | ----  | 11,98  | 43      | ----  | №263 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред. Коровка Л.С. |
| <b>ИТОГО</b>               |                                  |     | 8,13  | 6,86  | 59,08  | 323     | 0,37  |                                                        |
| <b>Ужин</b>                | Кофейный<br>напиток с<br>молоком | 200 | 1,3   | 1,4   | 14,3   | 66      | 0,65  | №253 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред. Коровка Л.С. |
|                            | Хлеб пшеничный                   | 40  | 3,19  | 0,49  | 20,43  | 103     | ----- | №1 Программа<br>детский сад. Питание                   |
| <b>ИТОГО</b>               |                                  |     | 4,49  | 1,89  | 34,73  | 169     | 0,65  |                                                        |
| <b>Итого за 1<br/>день</b> |                                  |     | 52,17 | 47,81 | 263,62 | 1626,34 | 41,25 |                                                        |

| Прием пищи  | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергитическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                        |
|-------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|----------------------------------------------------|
|             |                                       |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                    |
| День 2      |                                       |             |                     |       |       |                               |          |                                                    |
| Завтрак     | Каша геркулесовая молочная            | 200         | 9,15                | 13,63 | 30,38 | 275,63                        | 1,9      | №91 Сборник рецептов блюд под ред. М.П. Могильного |
|             | Бутерброд с маслом                    | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1 Программа детский сад. Питание                  |
|             | Чай с сахаром                         | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С.   |
| итого       |                                       |             | 12,21               | 23,06 | 60,63 | 488,63                        | 1,9      |                                                    |
| 2-й завтрак | Яблоко                                | 100         | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 13       | №458 Программа детский сад. Питание                |
| итого       |                                       |             | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 13       |                                                    |
| Обед        | Борщ с капустой, с мясом, со сметаной | 200         | 3,52                | 5,98  | 9,78  | 117                           | 9,74     | №27 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С.    |
|             | Биточки рыбные                        | 80          | 7,8                 | 4,35  | 28,3  | 114                           | 0,42     | №134 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С.   |
|             | Макароны отварные                     | 130         | 3,57                | 0,37  | 0,57  | 104,98                        | -----    | №19 Программа детский сад. Питание                 |
|             | Соус красный основной                 | 50          | 0,69                | 1,95  | 3,09  | 31                            | 0,39     | №228 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С.   |



|                 |                            |     |       |       |        |         |       |                                                   |
|-----------------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------------------------|
|                 | Компот из сухофруктов      | 200 | 0,44  | 0     | 23,89  | 97      | 0,8   | №241 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.   |
|                 | Хлеб йодированный          | 50  | 4,4   | 1,06  | 22,8   | 67,8    | ----- | №1 Программа детский сад. Питание                 |
| Итого           |                            |     | 20,42 | 13,71 | 88,43  | 531,78  | 11,35 |                                                   |
| Полдник         | Сырники с маслом и сахаром | 150 | 23,5  | 11,3  | 37,2   | 340,0   | 0,59  | №113 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |
|                 | Кисель из концентрата      | 200 | ---   | ----  | 18     | 60      | ----- | №20 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.    |
| Итого           |                            |     | 23,5  | 11,3  | 55,2   | 400     | 0,59  |                                                   |
| Ужин            | Йогурт                     | 180 | 4,35  | 4,8   | 6      | 88,5    | 1,05  | №251 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.   |
|                 | Хлеб пшеничный             | 40  | 3,19  | 0,49  | 20,43  | 103     | ----- | №1 Программа детский сад. Питание                 |
| Итого           |                            |     | 7,54  | 5,29  | 26,43  | 191,5   | 1,05  |                                                   |
| Итого за 2 день |                            |     | 64,07 | 53,76 | 240,49 | 1655,91 | 27,89 |                                                   |

| Прием пищи  | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергитическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                      |
|-------------|----------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|             |                                  |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                  |
| День 3      |                                  |             |                     |       |       |                               |          |                                                  |
| Завтрак     | Каша гречневая молочная жидкая   | 200         | 7,4                 | 8,1   | 27,1  | 210,7                         | 2,58     | №64 Программа детский сад .Питание               |
|             | Бутерброд с маслом               | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1Программа детский сад. Питание                 |
|             | Чай с сахаром                    | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С.   |
| итого       |                                  |             | 10,46               | 17,53 | 57,35 | 423,7                         | 2,58     |                                                  |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый                    | 200         | 0,82                | 0,16  | 26,2  | 110                           | 11       | №23 Программа детский сад.Питание                |
| итого       |                                  |             | 0,82                | 0,16  | 26,2  | 110                           | 11       |                                                  |
| Обед        | Суп крестьянский со сметаной     | 200         | 3,9                 | 5,7   | 22,3  | 139,0                         | 5,08     | №39 Программа детский сад.Питание                |
|             | Голубцы ленивые с отварным мясом | 250         | 18,27               | 18,3  | 23,35 | 333,03                        | 4,1      | №81 Сборник рецептов блюд под ред.Магильного М.П |
|             | Компот из сухофруктов            | 200         | 0,44                | 0     | 23,89 | 97                            | 0,8      | №241 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С.   |
|             | Хлеб йодированный                | 50          | 4,4                 | 1,06  | 22,8  | 67,8                          | -----    | №1 Программа детский сад.Питание                 |
| итого       |                                  |             | 27,01               | 25,06 | 92,34 | 636,83                        | 9,98     |                                                  |

|                    |                                                        |     |       |       |        |         |       |                                                                     |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------------------------------------------|
| Полдник            | Омлет<br>натуральный                                   | 150 | 9,28  | 18,03 | 1,86   | 193     | 0,18  | №215Сборник<br>рецептур блюд<br>кулинарных изделий<br>для детей ДОУ |
|                    | Салат из<br>кукурузы с луком                           | 60  | 1,57  | 5,08  | 3,9    | 67      | 3,2   | №24 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред.Коровка Л.С                 |
|                    | Чай с сахаром                                          | 200 | ---   | ----  | 11,98  | 43      | ----  | №263 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред.Коровка Л.С.               |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 40  | 3,19  | 0,49  | 20,43  | 103     | ----  | №1 Программа<br>детский сад.Питание                                 |
| Итого              |                                                        |     | 14,04 | 23,6  | 38,170 | 406     | 3,380 |                                                                     |
| Ужин               | Молоко<br>кипяченное                                   | 180 | 3,4   | 3,6   | 7,2    | 80      | 1,95  | №225Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред.Коровка Л.С.                |
|                    | Пирожок<br>печенный из<br>дрожжевого<br>теста с изюмом | 70  | 3,96  | 2,48  | 33,3   | 178,3   | 0,16  | №294 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред.Коровка Л.С.               |
| Итого              |                                                        |     | 7,36  | 6,08  | 40,5   | 258,3   | 2,11  |                                                                     |
| Итого за 3<br>день |                                                        |     | 59,69 | 72,43 | 254,56 | 1834,83 | 29,05 |                                                                     |



| Прием пищи  | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергитическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                      |
|-------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|             |                                       |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                  |
| День 4      |                                       |             |                     |       |       |                               |          |                                                  |
| Завтрак     | Каша пшеничная молочная               | 200         | 8,45                | 13,02 | 32,33 | 281,17                        | 2,1      | №93 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |
|             | Бутерброд с маслом                    | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1Программа детский сад.Питание                  |
|             | Чай с сахаром                         | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |
| итого       |                                       |             | 11,51               | 22,45 | 62,58 | 494,17                        | 2,1      |                                                  |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый                         | 200         | 0,82                | 0,16  | 26,2  | 110                           | 11       | №23 Программа детский сад.Питание                |
| итого       |                                       |             | 0,82                | 0,16  | 26,2  | 110                           | 11       |                                                  |
| Обед        | Рассольник с мясом птицы, со сметаной | 200         | 1,69                | 0,95  | 6,12  | 47,37                         | 3,65     | №34 Программа детский сад.Питание                |
|             | Котлеты мясные                        | 80          | 9,84                | 8,02  | 7,16  | 139,13                        | 0,81     | №161 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |
|             | Картофельное пюре                     | 150         | 2,44                | 4,19  | 14,45 | 113,6                         | 14,36    | №206 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |
|             | Икра кабачковая                       | 60          | 4,53                | 23,51 | 29,62 | 348                           | 27,61    | №53 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |



|                 |                                              |     |       |        |        |         |       |                                                  |
|-----------------|----------------------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|--------------------------------------------------|
|                 | Компот из сухофруктов                        | 200 | 0,44  | 0      | 23,89  | 97      | 0,8   | №241 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С. |
|                 | Хлеб йодированный                            | 50  | 4,4   | 1,06   | 22,8   | 67,8    | ----- | №1 Программа детский сад. Питание                |
| Итого           |                                              |     | 23,34 | 37,73  | 104,04 | 812,9   | 47,23 |                                                  |
| Полдник         | Рагу из овощей                               | 200 | 3,24  | 17,36  | 18,26  | 242,0   | 11,06 | №137 Программа детский сад. Питание              |
|                 | Кофейный напиток                             | 200 | 2,26  | 1,96   | 33,6   | 160,5   | 1,5   | №432 Программа детский сад. Питание              |
|                 | Хлеб пшеничный                               | 40  | 3,9   | 0,5    | 24,15  | 106,8   | -     | №1 Программа детский сад. Питание                |
| Итого           |                                              |     | 9,4   | 19,82  | 76,01  | 509,3   | 12,56 |                                                  |
| Ужин            | Какао с молоком                              | 200 | 1,2   | 1,3    | 14     | 60      | 0,65  | №248 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С. |
|                 | Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом | 70  | 3,96  | 2,48   | 33,3   | 178,3   | 0,16  | №294 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С. |
| Итого           |                                              |     | 5,16  | 3,78   | 47,3   | 238,3   | 0,81  |                                                  |
| Итого за 4 день |                                              |     | 50,23 | 83,940 | 316,13 | 2164,67 | 73,7  |                                                  |

| Прием пищи  | Наименование блюда     | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергитическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                      |
|-------------|------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|             |                        |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                  |
| День 5      |                        |             |                     |       |       |                               |          |                                                  |
| Завтрак     | Каша манная молочная   | 200         | 8,9                 | 13,07 | 33,92 | 268,05                        | 1,25     | №95 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |
|             | Бутерброд с маслом     | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1Программа детский сад.Питание                  |
|             | Чай с сахаром          | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С.   |
| Итого       |                        |             | 11,96               | 22,5  | 64,17 | 481,05                        | 1,25     |                                                  |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый          | 200         | 0,82                | 0,16  | 26,2  | 110                           | 11       | №23 Программа детский сад.Питание                |
| Итого       |                        |             | 0,82                | 0,16  | 26,2  | 110                           | 11       |                                                  |
| Обед        | Свекольник со сметаной | 200         | 2,76                | 6,97  | 17,86 | 125,5                         | 12,1     | №38 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |
|             | Котлеты рыбные         | 80          | 7,8                 | 4,35  | 28,3  | 114                           | 0,42     | №134 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С.   |
|             | Отварная гречка        | 130         | 8,59                | 6,09  | 38,64 | 243                           | -        | №313 Программа детский сад.Питание               |
|             | Соус красный основной  | 50          | 0,69                | 1,95  | 3,09  | 31                            | 0,39     | №228 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С.   |

|                            |                                                   |        |       |       |        |         |       |                                                      |
|----------------------------|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------------------------------|
|                            | Салат из<br>белокочанной<br>капусты               | 60     | 0,84  | 3,64  | 5,41   | 52,44   | 19,47 | №20 Программа<br>детский сад.Питание                 |
|                            | Компот из<br>сухофруктов                          | 200    | 0,44  | 0     | 23,89  | 97      | 0,8   | №241 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред.Корова Л.С. |
|                            | Хлеб<br>йодированный                              | 50     | 4,4   | 1,06  | 22,8   | 67,8    | ----- | №1 Программа<br>детский сад.Питание                  |
| <b>итого</b>               |                                                   |        | 25,52 | 24,06 | 139,99 | 730,74  | 33,18 |                                                      |
| <b>Полдник</b>             | Запеканка из<br>творога с<br>молоком<br>сгущенным | 150/30 | 19,6  | 16,7  | 43,1   | 475,3   | 0,54  | №117 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред.Корова Л.С. |
|                            | Кисель из<br>концентрата                          | 200    | ----- | ----- | 18     | 60      | ----- | №233 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред.Корова Л.С. |
| <b>итого</b>               |                                                   |        | 19,6  | 16,7  | 61,1   | 535,3   | 0,54  |                                                      |
| <b>Ужин</b>                | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                  | 200    | 1,3   | 1,4   | 14,3   | 66      | 0,65  | №253 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред.Корова Л.С. |
|                            | Хлеб пшеничный                                    | 40     | 3,9   | 0,5   | 24,15  | 106,8   | ----  | №1 Программа<br>детский сад.Питание                  |
| <b>итого</b>               |                                                   |        | 5,2   | 1,9   | 38,45  | 172,8   | 0,65  |                                                      |
| <b>Итого за 5<br/>День</b> |                                                   |        | 63,1  | 65,32 | 329,91 | 2029,89 | 46,62 |                                                      |



| Прием пищи  | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                     |
|-------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|-------------------------------------------------|
|             |                               |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                 |
| День 6      |                               |             |                     |       |       |                               |          |                                                 |
| Завтрак     | Каша рисовая молочная жидкая  | 200         | 5,0                 | 8,2   | 30,30 | 215,0                         | 0,22     | №131 Программа детский сад .Питание             |
|             | Бутерброд с маслом            | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1Программа детский сад.Питание                 |
|             | Чай с сахаром                 | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С. |
| итого       |                               |             | 8,06                | 17,63 | 60,55 | 428                           | 0,22     |                                                 |
| 2-й завтрак | Банан                         | 100         | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 10       | №458 Программа детский сад.Питание              |
| итого       |                               |             | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 10       |                                                 |
| Обед        | Суп картофельный с бобовыми   | 200         | 5,49                | 5,27  | 16,32 | 135                           | 5,81     | №81 Программа детский сад.Питание               |
|             | Жаркое по-домашнему           | 220         | 8,9                 | 7,5   | 16,13 | 250                           | 8,99     | №153 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С. |
|             | Салат из белокачанной капусты | 60          | 0,84                | 3,64  | 5,41  | 52,44                         | 19,47    | №20 Программа детский сад.Питание               |
|             | Компот из сухофруктов         | 200         | 0,44                | 0     | 23,89 | 97                            | 0,8      | №241 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С. |



|                   |                      |        |       |       |        |         |       |                                                        |
|-------------------|----------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|--------------------------------------------------------|
|                   | Хлеб<br>йодированный | 50     | 4,4   | 1,06  | 22,8   | 67,8    | ----  | №1 Программа<br>детский сад. Питание                   |
| итого             |                      |        | 20,07 | 17,47 | 84,55  | 602,24  | 35,07 |                                                        |
| Полдник           | Оладьи с<br>повидлом | 100/30 | 8,13  | 6,86  | 47,1   | 280     | 0,47  | №449 Программа<br>детский сад. Питание                 |
|                   | Чай с сахаром        | 200    | ---   | ----  | 11,98  | 43      | ----  | №263 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред. Коровка Л.С. |
| итого             |                      |        | 8,13  | 6,86  | 59,08  | 323     | 0,47  |                                                        |
| Ужин              | Какао с молоком      | 200    | 1,2   | 1,3   | 14     | 60      | 0,65  | №248 Сборник<br>рецептур блюд под<br>ред. Коровка Л.С. |
|                   | Хлеб пшеничный       | 40     | 3,19  | 0,49  | 20,43  | 103     | ----- | №1 Программа<br>детский сад. Питание                   |
| итого             |                      |        | 4,39  | 1,79  | 34,43  | 163     | 0,65  |                                                        |
| Итого за<br>бдень |                      |        | 41,05 | 44,15 | 248,41 | 1560,24 | 46,41 |                                                        |

| Прием пищи  | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                        |
|-------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|----------------------------------------------------|
|             |                                           |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                    |
| День 7      |                                           |             |                     |       |       |                               |          |                                                    |
| Завтрак     | Каша гречневая молочная                   | 200         | 7,4                 | 8,1   | 27,1  | 210,7                         | -----    | №9 Программа детский сад. Питание                  |
|             | Бутерброд с маслом                        | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №11 Программа детский сад. Питание                 |
|             | Чай с сахаром                             | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С.   |
| Итого       |                                           |             | 10,46               | 17,53 | 57,35 | 423,7                         |          |                                                    |
| 2-й завтрак | Яблоко                                    | 100         | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 13       | №458 Программа детский сад. Питание                |
| Итого       |                                           |             | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 13       |                                                    |
| Обед        | Суп картофельный с клецками с мясом птицы | 200         | 5,2                 | 7,1   | 19,09 | 19,09                         | 5,35     | №37 Сборник рецептов блюд под ред. Коровка Л.С.    |
|             | Рыба тушеная в томате с овощами           | 100         | 9,47                | 4,97  | 4,41  | 100,04                        | 4,32     | №90 Программа детский сад. Питание                 |
|             | Рис отварной                              | 130         | 3,64                | 5,37  | 36,67 | 210                           | -----    | №315 Программа детский сад. Питание                |
|             | Икра морковная                            | 60          | 0,93                | 4,88  | 5,53  | 70                            | 2,2      | №75 Сборник рецептов блюд под ред. М.П. Могильного |

|                |                           |     |       |       |        |         |       |                                                |
|----------------|---------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------------------------|
|                | Компот из сухофруктов     | 200 | 0,44  | 0     | 23,89  | 97      | 0,8   | №241 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С. |
|                | Хлеб йодированный         | 50  | 4,4   | 1,06  | 22,8   | 67,8    | ----- | №1 Программа детский сад.Питание               |
| Итого          |                           |     | 24,08 | 23,38 | 112,39 | 563,93  | 12,67 |                                                |
| Полдник        | Омлет натуральный         | 150 | 9,28  | 18,03 | 1,86   | 193     | 0,18  | №215 Сборник рецептов блюд для питания в ДОУ   |
|                | Салат из кукурузы с луком | 60  | 1,57  | 5,08  | 3,9    | 67      | 3,2   | №24 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С.  |
|                | Чай с сахаром             | 200 | ----  | ----  | 11,98  | 43      | ----  | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С. |
|                | Хлеб пшеничный            | 40  | 3,19  | 0,49  | 20,43  | 103     | ----  | №1 Программа детский сад.Питание               |
| Итого          |                           |     | 14,04 | 23,6  | 38,17  | 406     | 3,38  |                                                |
| Ужин           | Кефир                     | 180 | 4,35  | 4,8   | 6      | 88,5    | 1,05  | №251 Сборник рецептов блюд под ред.Корова Л.С. |
|                | Печенье                   | 30  | 3,75  | 5,9   | 37,45  | 208,55  | ----- | №16Программа детский сад.Питание               |
| Итого          |                           |     | 8,1   | 10,7  | 43,45  | 297,05  | 1,05  |                                                |
| Итого за 7день |                           |     | 57,08 | 75,61 | 261,16 | 1734,68 | 30,01 |                                                |



| Прием пищи  | Наименование блюда                                | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергитическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                      |
|-------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|             |                                                   |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                  |
| День 8      |                                                   |             |                     |       |       |                               |          |                                                  |
| Завтрак     | Каша геркулесовая молочная                        | 200         | 9,15                | 13,63 | 30,98 | 275,63                        | 1,9      | №91 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |
|             | Бутерброд с маслом                                | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1Программа детский сад.Питание                  |
|             | Чай с сахаром                                     | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |
| итого       |                                                   |             | 12,21               | 23,06 | 60,63 | 488,63                        | 1,9      |                                                  |
| 2-й завтрак | Яблоко                                            | 100         | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 13       | №458 Программа детский сад.Питание               |
| итого       |                                                   |             | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 13       |                                                  |
| Обед        | Борщ с капустой с мясом со сметаной               | 200         | 3,52                | 5,98  | 9,78  | 117                           | 9,74     | №27 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.   |
|             | Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 100         | 13,16               | 9,42  | 2,71  | 147,57                        | 0,36     | №93 Программа детский сад.Питание                |
|             | Макаронны отварные                                | 130         | 3,57                | 0,37  | 0,57  | 104,98                        | -----    | №19 Программа детский сад.Питание                |
|             | Икра свекольная                                   | 60          | 0,45                | 2,35  | 2,96  | 34,8                          | 2,76     | №54 Сборник рецептов блюд под                    |

| Прием пищи  | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                       |
|-------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|---------------------------------------------------|
|             |                               |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                   |
| День 9      |                               |             |                     |       |       |                               |          |                                                   |
| Завтрак     | Каша манная молочная          | 200         | 8,9                 | 13,07 | 33,92 | 268,05                        | 1,25     | № 95 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |
|             |                               |             |                     |       |       |                               |          |                                                   |
|             | Бутерброд с маслом            | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1Программа детский сад.Питание                   |
|             | Чай с сахаром                 | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.   |
| Итого       |                               |             |                     |       |       |                               |          |                                                   |
| 2-й завтрак | Яблоко                        | 100         | 11,96               | 22,5  | 64,17 | 481,05                        | 1,25     | №458 Программа детский сад.Питание                |
|             |                               |             | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 13       |                                                   |
| Итого       |                               |             |                     |       |       |                               |          |                                                   |
| Обед        | Суп крестьянский со сметаной  | 200         | 0,4                 | 0,4   | 9,8   | 44                            | 13       | №39 Программа детский сад.Питание                 |
|             |                               |             | 3,9                 | 5,7   | 22,3  | 139,0                         | 5,08     |                                                   |
|             | Тефтели мясные с гречкой      | 180         | 15,98               | 21,66 | 17,1  | 327,4                         | 0,06     | №267 Программа детский сад.Питание                |
|             | Соус красный основной         | 50          | 0,69                | 1,95  | 3,09  | 31                            | 0,39     | № 228 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |
|             | Салат из белокачанной капусты | 60          | 0,84                | 3,64  | 5,41  | 52,44                         | 19,47    | №20 Программа детский сад.Питание                 |
|             | Компот из сухофруктов         | 200         | 0,44                | 0     | 23,89 | 97                            | 0,8      | №241 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.   |

|                        |                                      |     |       |       |        |         |       |                                                   |
|------------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|---------------------------------------------------|
|                        | Хлеб йодированный                    | 50  | 4,4   | 1,06  | 22,8   | 67,8    | ----- | №1 Программа детский сад. Питание                 |
| <b>ИТОГО</b>           |                                      |     | 26,25 | 34,01 | 94,59  | 714,64  | 25,8  |                                                   |
| <b>Полдник</b>         | Макароны отварные с маслом и сахаром | 150 | 3,57  | 0,37  | 0,57   | 104,98  | ----  | №19 Программа детский сад. Питание                |
|                        | Чай с сахаром                        | 200 | ----  | ----  | 11,98  | 43      | ----  | №263 Сборник рецептур блюд под ред. Коровка Л. С. |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 40  | 3,9   | 0,5   | 24,15  | 106,8   | ----- | №1 Программа детский сад. Питание                 |
| <b>ИТОГО</b>           |                                      |     | 7,47  | 0,87  | 36,7   | 254,78  | ----  |                                                   |
| <b>Ужин</b>            | Кофейный напиток с молоком           | 200 | 1,3   | 1,4   | 14,3   | 66      | 0,65  | №253 Сборник рецептур блюд под ред. Коровка Л. С. |
|                        | Печенье                              | 30  | 3,75  | 5,9   | 37,45  | 208,55  | ----- | №16 Программа детский сад. Питание                |
| <b>ИТОГО</b>           |                                      |     | 5,05  | 7,3   | 51,75  | 274,55  | 0,65  |                                                   |
| <b>Итого за 9 день</b> |                                      |     | 51,13 | 65,08 | 257,01 | 1769,02 | 40,7  |                                                   |



| Прием пищи  | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергитическая ценность(ккал) | ВитаминС | № рецептура                                      |
|-------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|             |                                       |             | Б                   | Ж     | У     |                               |          |                                                  |
| День 10     |                                       |             |                     |       |       |                               |          |                                                  |
| Завтрак     | Каша пшениная молочная                | 200         | 8,45                | 13,02 | 32,33 | 281,17                        | 2,1      | №93 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |
|             | Бутерброд с маслом                    | 40/10       | 3,06                | 9,43  | 18,27 | 170                           | -----    | №1Программа детский сад.Питание                  |
|             | Чай с сахаром                         | 200         | -----               | ----- | 11,98 | 43                            | -----    | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |
| Итого       |                                       |             | 11,51               | 22,45 | 62,58 | 494,17                        | 2,1      |                                                  |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый                         | 200         | 0,82                | 0,16  | 26,2  | 110                           | 11       | №23 Программа детский сад.Питание                |
| Итого       |                                       |             | 0,82                | 0,16  | 26,2  | 110                           | 11       |                                                  |
| Обед        | Рассольник с мясом птицы, со сметаной | 200         | 1,69                | 0,95  | 6,12  | 47,37                         | 3,65     | №34 Программа детский сад.Питание                |
|             | Рыба запеченная в омлете              | 80          | 11,96               | 9,14  | 4,6   | 147,35                        | 0,14     | №218 Программа детский сад.Питание               |
|             | Картофельное пюре                     | 150         | 2,44                | 4,19  | 14,45 | 113,6                         | 14,36    | №206 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С.  |
|             | Икра кабачковая                       | 60          | 4,53                | 23,51 | 29,62 | 348                           | 27,61    | №53 Сборник рецептов блюд под ред.М.П.Могильного |

|                  |                                          |        |       |  |       |        |         |       |                                                 |
|------------------|------------------------------------------|--------|-------|--|-------|--------|---------|-------|-------------------------------------------------|
|                  | Компот из сухофруктов                    | 200    | 0,44  |  | 0     | 23,89  | 97      | 0,8   | №241 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С. |
|                  | Хлеб йодированный                        | 50     | 4,4   |  | 1,06  | 22,8   | 67,8    | ----- | №1 Программа детский сад.Питание                |
| Итого            |                                          |        | 23,34 |  | 37,73 | 104,04 | 812,9   | 47,23 |                                                 |
| Полдник          | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 19,6  |  | 16,7  | 43,1   | 475,3   | 0,54  | №117 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С. |
|                  | Какао с молоком                          | 200    | 1,2   |  | 1,3   | 14     | 60      | 0,65  | №248 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С. |
| Итого            |                                          |        | 20,8  |  | 18,0  | 57,1   | 535,3   | 1,19  |                                                 |
| Ужин             | Чай с сахаром                            | 200    | ---   |  | ----  | 11,98  | 43      | -     | №263 Сборник рецептов блюд под ред.Коровка Л.С. |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40     | 3,9   |  | 0,5   | 24,15  | 106,8   | --    | №1 Программа детский сад.Питание                |
| Итого            |                                          |        | 3,9   |  | 0,5   | 36,13  | 149,8   | ----  |                                                 |
| Итого за 10 день |                                          |        | 60,37 |  | 78,84 | 286,05 | 2102,17 | 61,52 |                                                 |

МКДОУ «Детский сад №2»  
Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью  
20 листов  
заведующий  
С.В.Новикова

