

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	1-3 года						
Завтрак	Каша дружба (рис + пшено)	130	2.1	5.59	14.9	118.31	№22
	Какао с молоком	150	2.83	2.65	19.41	112.81	№61
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	4.13	2.6	14.76	98.96	№3
Итого		318	9.06	10.84	49.07	330.08	
2 - ой завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№88
	Итого	120	0.4	0.4	9.8	44.4	
Обед	Салат морковный	30	0.49	2.03	4.75	39.23	№10
	Борщ со сметаной	150/5	2.7	2.98	6.56	63.86	№37
	Котлета мясная	50	7.1	9.2	6.9	138.8	№42
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.1	2.9	14.01	94.54	№25
	Компот из сухофруктов	150	0.32	0.05	15.79	64.89	№67
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	№1
Итого		525	15.69	17.52	59.89	460	
Полдник	Голубцы овощные	110	1.82	2.45	11.35	74.73	№90
	Молоко	100	2.9	2.5	4.8	53.3	№63
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	№1
Итого		235	6.62	5.15	28.45	186.63	
Итого за день		1198	31.77	33.91	147.21	1021.11	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева /
11/13/2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	3-7 лет						
Завтрак	Каша дружба (рис + пшено)	180	2.9	7.74	20.63	163.78	№22
	Какао с молоком 2,5% жир	180	3.2	3.18	15.82	104.7	№61
	Хлеб пшеничный с сыром	40\10	5.36	3.27	19.68	129.59	№3
Итого		410	11.46	14.19	56.13	398.07	
2 - ой завтрак	Яблоко	100	0.44	0.44	10.78	48.84	№88
	Итого	100	0.44	0.44	10.78	48.84	
Обед	Салат морковный	50	0.73	3.05	7.14	58.93	№10
	Борщ со сметаной 15% жир	200	3.6	4.92	10.93	102.4	№37
	Котлета мясная	70	9.94	12.88	9.66	194.32	№42
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.66	3.42	17.87	116.9	№25
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.06	18.95	77.9	№67
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого		670	20.96	24.81	80.39	628.69	
Полдник	Голубцы овощные	130	2.27	3.06	15.4	98.22	№90
	Молоко 2,5% жир	150	5.22	4.5	8.64	95.94	№63
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1
Итого		310	9.77	7.8	38.8	264.48	
Итого за день		1490	42.63	47.24	186.1	1340.08	

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

11/13/2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	1-3 года						
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	130	7.03	6.84	21.55	175.88	19
	Какао с молоком 2,5 % жир	150	2.55	2.65	13.18	86.77	61
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	2.34	5.44	14.86	117.76	2
Итого		348	11.92	14.93	49.59	380.41	
2 - ой завтрак	сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	60
							89
	Итого	100	0.5	0	10.1	42.4	
Обед	Суп гороховый	150	2.62	2.3	10.3	72.38	33
	Тефтели мясные с соусом 331	50\10	6.3	7.81	8.6	129.89	44
	Капуста тушеная	110	2.28	3.85	8.18	76.49	52
	Компот из свежих яблок (груш)	150	0.06	0.06	11.55	46.98	68
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	1
Итого		500	13.24	14.38	50.51	384.42	
Полдник	Запеканка из творога (5% жир) с вареньем или сгущ. молоком	100/10	7.36	5.13	13.63	130.13	75
	Вафли	22	0.61	2.73	11.68	73.73	89
	Чай сладкий	130			8.65	34.6	64
Итого		262	7.97	7.86	33.96	238.46	
Итого за день		1210	33.63	37.17	144.16	1045.69	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	3-7 лет						
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	180	9.74	9.47	29.84	243.55	№19
	Какао с молоком 2,5% жир	180	3.2	3.18	15.82	104.7	№61
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	3.12	7.07	19.81	155.35	№2
Итого		410	16.06	19.72	65.47	503.6	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
	Итого	100	0.5	0	10.1	42.4	
Обед	Суп гороховый	200	3.99	3.53	17.54	117.89	№33
	Тефтели мясные с соусом 331	70\10	7.87	9.26	9.93	154.54	№44
	Капуста тушеная	130	2.87	4.83	9.76	93.99	№52
	Компот из свежих яблок (груш)	180	0.08	0.08	14.26	58.08	№68
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого		630	17.45	18.18	67.33	502.74	
Полдник	Запеканка из творога (5% жир)с вареньем или сгущ. молоком	110/10	8.1	6.75	16.5	159.15	№75
	Вафли	22	0.61	2.73	11.68	73.73	№89
	Сок фруктовый или чай сладкий	180	0.9		18.18	76.32	№60
Итого		322	9.61	9.48	46.36	309.2	
Итого за день		1462	43.62	47.38	189.26	1357.94	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-3 года							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая	130	3.43	6.07	14.46	126.19	21
	Какао с молоком 2,5% жир	150	2.55	2.65	13.18	86.77	61
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	4.13	2.6	14.76	98.96	3
Итого		318	10.11	11.32	42.4	311.92	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	60
Обед	Салат из огурцов с луком	30	0.34	2.02	1.03	23.66	№7
	Бульон из кур прозрачный с гречками	150\10	2.6	3.63	9.53	81.19	30
	Суфле из кур	50	6.81	7.15	5.44	113.35	47
	Картофельное пюре	110	2.5	3.8	15.8	107.4	53
	Кисель фруктовый	150			24	96	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	1
Итого		503	14.23	16.96	67.68	480.28	
Полдник	Омлет натуральный	90	5.6	6.48	1.58	87.04	74
	Зеленый горошек	20	0.9	0.07	2.3	13.43	
	Чай с лимоном	100	0.07	0.012	8.9	36	65
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	1
Итого		235	8.47	6.762	25.08	195.07	
Итого за день		1156	33.31	35.042	145.26	1029.67	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

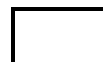
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3		3-7 лет					
Завтрак	Каша рисовая	180	4.75	8.41	20.03	174.81	№21
	Какао с молоком 2,5%	180	3.2	3.18	15.82	104.7	№61
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5%	40\10	3.12	7.07	19.81	155.35	№3
Итого		410	11.07	18.66	55.66	434.86	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
Обед	Салат из огурцов с луком	50	0.51	3.27	1.54	37.63	№7
	Бульон из кур прозрачный с гренками	200\15	5.16	5.21	11.52	113.61	№30
	Суфле из кур	70	7.54	8.7	6.38	133.98	№47
	Картофельное пюре	130	3.12	4.5	19	128.98	№53
	Кисель фруктовый	180			28.8	115.2	№71
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого		685	18.97	22.16	83.08	607.64	
Полдник	Омлет натуральный	100	6.12	7.2	1.75	96.28	№74
	Зеленый горошек	30	0.84	0.08	2.6	14.48	
	Чай с лимоном	150	0.11	0.018	13.68	55.322	№65
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1
		310					
Итого			9.35	7.538	32.79	236.402	
Итого за день		1505	39.89	48.358	181.63	1321.302	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4		1-3 года					
Завтрак	Каша манная	130	4.03	4.85	16.3	124.97	№23
	Кофейный напиток с молоком 2,5 %	150	2.37	2.01	11.96	75.41	№58
	Хлеб пшеничный с маслом слив 72,5% жир	30\8	2.34	5.44	14.86	117.76	№2
Итого		308	8.74	12.3	43.12	318.14	
2 - ой завтрак							
	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
Итого		100	0.5	0	10.1	42.4	
Обед	Салат из свежей или квашеной капусты	30	0.68	2	3.38	34.24	№15
	Суп рыбный консервный или суп с рыбными фрикадельками	150	1.6	2.29	8.88	62.53	№29 №29/1
	Оладьи из печени	50	8.04	5.83	9.66	123.27	№43
	или Гуляш из отварной говядины	50/10	8.01	6.92	3.32	107.6	№
	Картофельное пюре	110	2.5	3.8	15.8	107.4	№53
	Лимонный напиток	150			15.6	62.4	№70
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	№1
Итого	С гуляшом		14.77	15.37	43.26	370.45	
	с печенью	520	14.8	14.28	65.2	448.52	
Полдник	Оладьи с вареньем или булочка домашняя	70/10	2.9	3.26	18.96	116.78	№82
	Чай сладкий	100			6.6	26.2	№64
	Йогурт 3% жир	110	4.18	3.3	14.3	103.62	
	или Молоко 2,5% ж	150					№63
Итого		290/230	7.08	6.56	33.26	220.4	
Итого за день	С гуляшом		31.09	34.23	129.74	951.39	
	с печенью	1218	31.12	33.14	151.68	1029.46	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4		3-7 лет					
Завтрак	Каша манная	180	5.59	6.72	22.58	173.16	№23
	Кофейный напиток с молоком 2,5 % жир	180	2.85	2.41	14.35	90.49	№58
	Хлеб пшеничный с маслом слив 72,5% жир	40\10	3.12	7.07	19.81	155.35	№2
Итого		410	11.56	16.2	56.74	419	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
Итого			0.5	0	10.1	42.4	
Обед	Салат из свежей или квашеной капусты	50	1.02	3	5.57	53.36	№15
	Суп рыбный консервный или суп рыбными фрикадельками	200	2.34	3.61	13.53	95.97	№29 №29/1
	Печень, тушенная в соусе или оладьи из печени	85	8.95	7.69	9.7	143.81	№№43,46
	или гуляш из отварной говядины	70/15	9.35	8.07	3.88	125.55	№
	Картофельное пюре	130	3.12	4.5	19	128.98	№53
	Лимонный напиток	180			16.7	66.8	№70
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого	с гуляшом		18.47	19.66	57.82	482.1	
	с печенью	685	18.07	19.28	80.34	567.16	
Полдник	Оладьи с вареньем или булочка домашняя	80/15	3.31	3.92	30.12	169	№82
	Чай сладкий	100			6.6	26.2	№64
	Йогурт 3% жир или Молоко 2,5% жир	110 180	4.18	3.3	14.3	103.62	№63
Итого		305/275	7.49	7.22	44.42	272.62	
Итого за день	с гуляшом		38.02	43.08	169.08	1216.12	
	с печенью	1500	37.62	42.7	191.6	1301.18	



Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5		1-3 года					
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	130	4.67	4.23	15.3	117.95	№54
	Чай сладкий	150			9.98	39.92	№64
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	2.34	5.44	14.86	117.76	№2
	Яйцо	20 г	2.54	2.3	0.14	31.42	№6
Итого		338	9.55	11.97	40.28	307.05	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№88
Обед	Салат морковный с курагой	30	0.68	0.56	6.6	34.16	№9
	Суп картофельный с клецками	150	2.13	2.9	10.02	74.7	№38
	Котлета рыбная(или биточки)	50	5.5	6.32	7.47	108.76	№50
	Картофельное пюре	110	2.5	3.8	15.8	107.4	№53
	Компот из чернослива	150	0.26	0.08	12.71	52.6	№69
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	№1
Итого		520	13.05	14.02	64.48	436.3	
Полдник	Сырники из творога 5% жир с вареньем	100/10	7.16	5.63	13.63	133.83	№87
	или ленивые вареники	110	16.9	4.52	13.94	167.2	№93
	Конфета	17	0.68	2.01	10.06	61.05	№89
	Чай с молоком	150	1.52	1.35	11.9	65.83	№66
Итого		267	19.1	7.88	35.9	294.08	
Итого за день			42.1	34.27	150.46	1081.83	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	3 -7 лет						
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180	6.46	5.86	21.18	163.3	№54
	Чай сладкий	180			11.98	47.92	№64
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	3.12	7.07	19.81	155.35	№2
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	№6
Итого		390	14.68	17.53	53.27	429.57	
2 - ой завтрак	Яблоко	100	0.44	0.44	10.78	48.84	№88
Обед	Салат морковный с курагой	50	1.02	0.83	9.9	51.15	№9
	Суп картофельный с клецками	200	3.55	4.84	18.79	132.92	№38
	Котлета рыбная или биточки	70	6.74	7.37	8.7	128.09	№50
	Картофельное пюре	130	3.12	4.5	19	128.98	№53
	Компот из чернослива	180	0.31	0.09	16.26	67.09	№69
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого		670	17.38	18.11	88.49	586.47	
Полдник	Сырники из творога 5% жир. с вареньем	110\15	7.87	6	20.52	167.56	№87
	ил ленивые вареники	110	18.39	6.14	15.56	195.13	№93
	Конфета	17	0.68	2.01	10.06	61.05	№89
	Чай с молоком	180	1.82	1.62	14.09	78.22	№66
Итого		307	20.89	9.77	39.71	334.4	
Итого за день		1467	53.39	45.85	192.25	1399.28	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____ /Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6		1-3 года					
Завтрак	Каша манная	130	4.03	4.85	16.3	124.97	№23
	Какао с молоком 2,5% жир	150	2.55	2.65	13.18	86.77	№61
	пшеничный с маслом 72,5%	30\8	2.34	5.44	14.86	117.76	№2
Итого		318	8.92	12.94	44.34	329.5	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
	Итого		0.5	0	10.1	42.4	
Обед	Суп картофельный с крупой со сметаной	150/8	1.87	2.8	12.69	83.44	№32
	Язык отварной с соусом	50/10	9.4	9.71	1.84	113.44	№48
	Капуста тушеная	110	2.28	3.85	8.18	76.49	№52
	или Голубцы ленивые	150	8.88	13.85	19.59	238.53	№92
	Кисель фруктовый	150			24	96	№71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	№1
Итого	с отварным языком	500	15.53	16.72	58.59	428.05	
	с голубцом		12.73	17.01	68.16	476.65	
Полдник	Макаронь отварные с сыром	110	6.01	5.46	20.46	155.02	№56
	Или Лапшевник с творогом 5% жир	110	7.02	5.54	15.06	138.18	№83
	Чай сладкий	150			8.65	34.6	№64
Итого с макар.			6.01	5.46	29.11	189.62	
Итого с лапшев.		260	7.02	5.54	23.71	172.78	
Итого за день	с макаронами и языком	1178	30.96	35.12	142.14	989.57	
	с лапшевником и голубцами		29.17	35.49	146.31	1021.33	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6		3-7 лет					
Завтрак	Каша манная	180	5.59	6.72	22.58	173.16	№23
	Какао с молоком 2,5% жир	180	3.2	3.18	15.82	104.7	№61
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	3.12	7.07	19.81	155.35	№2
Итого		410	11.91	16.97	58.21	433.21	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
Обед	Суп картофельный с крупой со сметаной	200/10	2.37	4.9	16.11	118.02	№32
	Язык отварной с соусом	70/15	9.4	9.71	1.84	132.35	№48
	Капуста тушеная	130	2.87	4.83	9.76	93.99	№52
	или Голубцы ленивые	200	11.21	15.73	21.77	273.49	№92
	Кисель фруктовый	180			28.8	115.2	№71
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого	с отварным языком	635	17.28	19.92	72.35	537.8	
	с голубцами		16.22	21.11	82.52	584.95	
Полдник	Макароны отварные с сыром	130	7.52	8.69	25.58	210.61	№56
	или лапшевник с творогом 5% жир	130	8.55	6.9	18.11	168.74	№83
	Чай сладкий	180			11.98	47.92	№64
Итого с макар.		210	7.52	8.69	37.56	258.53	
Итого с лапшев.			8.55	6.9	30.09	216.66	
Итого за день	с макаронами и с языком	1355	37.21	45.58	178.22	1271.94	
	с лапшевником и голубцами		37.18	44.98	180.92	1277.22	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День7	1-3 года						
Завтрак	Каша рисовая	130	3.43	6.07	14.46	126.19	№21
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	2.37	2.01	11.96	75.41	№58
	Хлеб пшеничный с маслом	30\8	2.34	5.44	14.86	117.76	№2
Итого		318	8.14	13.52	41.28	319.36	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
Итого		100	0.5	0	10.1	42.4	
Обед	Салат из капусты белокочанной или свеклы с яблоком	30	0.55	2.34	4.47	41.14	№13
	Суп с мясными фрикадельками с крупой	150	2.55	6.1	15.31	126.34	№40
	Рыба отварная в сметанном соусе	50/20	5.85	4.12	2.94	72.24	№51, 72
	Картофельное пюре	110	2.5	3.8	15.8	107.4	№53
	Компот из кураги	150	0.58	0.03	15.73	65.51	№69
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	№1
Итого		540	14.01	16.75	66.13	471.31	
Полдник	Чай с молоком 2,5% жир	150	1.52	1.35	11.9	65.83	№66
	Пирожки со св. капустой или с др. начинкой	70	4.52	4.37	20.02	137.49	№76,77,80
Итого		230	6.04	5.72	31.92	203.32	
Итого за день		1188	28.69	35.99	149.43	1036.39	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7		3-7 лет						
Завтрак	Каша рисовая	180	4.75	8.41	20.03	174.81	1.3	№21
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	180	2.85	2.41	14.35	90.49	1.17	№58
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	3.12	7.07	19.81	155.35		№2
Итого		410	10.72	17.89	54.19	420.65	2.47	
2 - ой	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	2	№60
Итого		100	0.5	0	10.1	42.4	2	
Обед	Салат из капусты белокочанной или свеклы с яблоком	50	0.57	3.46	6.7	60.22	10.12	№13
	Суп с мясными фрикадельками с крупой	200	4.19	7.12	18.59	155.2	0.92	№40
	Рыба отварная в сметанном соусе	70/25	6.34	4.7	3.59	82.02	1.7	№51,72
	Картофельное пюре	150	3.12	4.5	19	128.98	5.6	№53
	Компот из кураги	130	0.7	0.04	19.87	82.64	0.45	№69
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24		№1
Итого		665	17.56	20.3	83.59	587.3	18.79	
Полдник	Груша или яблоко	50	0.2	0.15	5.15	22.75	2.7	№88
	Чай с молоком 2,5% жир	180	1.82	1.62	14.09	78.22	1.59	№66
	Пирожки из св. капусты или др. начинкой	80	6.02	5.16	21.35	155.92	0.99	№76,77,80
Итого		310	8.04	6.93	40.59	256.89	5.28	
Итого за день		1485	36.82	45.12	188.47	1307.24	28.54	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____ /Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	1-3 года						
Завтрак	Каша гречневая	130	4.99	4.46	18.85	135.5	№24
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	2.37	2.01	11.96	75.41	№58
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	2.34	5.44	14.86	117.76	№2
Итого		318	9.7	11.91	45.67	328.67	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
Обед	Салат из конс. зеленого горошка с луком	30	1.19	2.08	2.5	33.44	№28
	Щи со сметаной 15 % жир	150	1.4	5.43	4.72	73.35	№36
	Сердце в соусе	50/10	7.61	5.43	4.59	97.67	№45
	Макаронны отварные	110	3.08	3.65	26.07	149.45	№55
	или Плов	180	11.2	10.8	23.1	234.4	№91
	Компот из свежих яблок	150	0.06	0.06	11.55	46.98	№68
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	№1
Итого		530	15.32	17.01	61.31	459.57	
Полдник	Рагу из овощей	110	2.91	5.16	7.93	89.8	№57
	Чай с молоком 2,5% жир	130	1.32	1.17	10.31	57.05	№66
	Конфета	17	0.68	2.01	10.06	61.05	№89
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	№1
Итого		290	6.81	8.54	40.6	266.5	
Итого за день		1238	29.07	33.33	157.68	1097.14	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8		3-7 лет					
Завтрак	Каша гречневая	180	6.91	6.18	26.1	187.66	№24
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	180	2.85	2.41	14.35	90.49	№58
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	3.12	7.42	19.81	158.5	№2
Итого		410	12.88	16.01	60.26	436.65	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
	Итого	100	0.5	0	10.1	42.4	
Обед	Салат из конс. зеленого горошка с луком	50	1.79	3.11	3.75	50.15	№28
	Щи со сметаной 15% жир	200	1.75	6.53	5.9	89.37	№36
	Сердце в соусе	60/10	8.84	5.75	5.22	107.99	№45
	Макаронны отварные	130	4.54	4.57	35.31	200.53	№55
	или Плов	200	13.68	13.2	28.23	286.44	№91
	Компот из свежих яблок	180	0.08	0.08	14.04	57.2	№68
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого		670	19.64	20.52	80.06	583.48	
Полдник	Рагу из овощей	130	3.61	6.45	9.91	112.13	№57
	Чай с молоком 2,5% жир	180	1.82	1.62	14.09	78.22	№66
	Конфета	17	0.68	2.01	10.06	61.05	№89
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1
Итого		357	8.39	10.32	48.82	321.72	
Итого за день		1537	41.41	46.85	199.24	1384.25	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9	1-3 года						
Завтрак	Каша пшеничная	130	4.4	4.33	16.89	124.13	№18
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	150	2.37	2.01	11.96	75.41	№58
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	30\8	2.34	5.44	14.86	117.76	№2
Итого		318	9.11	11.78	43.71	317.3	
2 - ой завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№88
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	150	1.61	5.38	11.8	102.06	№35
	Свекла тушеная или картофельное пюре в летний период	110	2	6.38	13.39	118.98	№27, 53
	Тефтели рыбные с соусом	60	9.27	4.32	6.34	101.32	№49
	Кисель фруктовый	150			24	96	№71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	№1
Итого		500	14.86	16.44	67.41	477.04	
Полдник	Омлет с сыром	100	9.74	15.27	0.88	179.91	№73
	Чай сладкий	150			9.98	39.92	№64
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	№1
Итого		275	11.64	15.47	23.16	278.43	
Итого за день		1193	36.01	44.09	144.08	1117.17	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____ /Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9		3-7 лет					
Завтрак	Каша пшеничная	180	6.1	6.08	23.39	172.68	№18
	Кофейный напиток с молоком 2,5% жир	180	2.85	2.41	14.35	90.49	№58
	Хлеб пшеничный с маслом 72,5% жир	40\10	3.12	7.42	19.81	158.5	№2
Итого		410	12.07	15.91	57.55	421.67	
2 - ой завтрак	Яблоко	100	0.44	0.44	10.78	48.84	№88
	Итого	100	0.44	0.44	10.78	48.84	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	200	2.01	6.72	14.5	126.52	№35
	Свекла тушеная или картофельное пюре в летний период	130	2.3	7.91	15.65	142.99	№27,53
	Тефтели рыбные с соусом	80	11.19	6.6	8	136.16	№49
	Кисель фруктовый	180			28.8	115.2	№71
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого		630	18.14	21.71	82.79	599.11	
Полдник	Омлет с сыром	110	17.86	6.9	1.55	139.74	№73
	Чай сладкий	180			11.98	47.92	№64
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1
Итого		320	20.14	7.14	28.29	257.98	
Итого за день		1460	50.79	45.2	179.41	1327.6	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	1-3 года						
Завтрак	Каша пшеничная	130	4.92	4.18	16.39	122.86	№20
	Какао с молоком 2,5% жир	150	2.55	2.65	13.18	86.77	№61
	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	4.13	2.6	14.76	98.96	№3
Итого		318	11.6	9.43	44.33	292.96	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	
Обед	Салат свекольный	30	0.56	2.4	3.3	37.04	№16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.05	3.76	14.28	99.16	№34
	Жаркое по домашнему	160	9.9	10.21	20.3	212.69	№26
	Компот из сухофруктов	150	0.32	0.05	15.79	64.89	№67
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	58.68	№1
Итого		520	14.81	16.78	65.55	472.46	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.56	2.38	35.29	176.82	№86
	или творогом 5%	70	5.08	5.72	18.98	147.72	№84
	Чай сладкий	100			6.6	26.2	№64
	Йогурт 3% жир	110	4.18	3.3	14.3	103.6	
	или Чай с молоком 2,5% жир	150	№66				
Итого с повидлом			7.74	5.68	49.59	280.42	
итого с творогом		220	9.26	9.02	33.28	251.32	
Итого за день	с повидлом		34.65	31.89	169.57	1088.24	
	с творогом	1158	36.17	35.23	153.26	1059.14	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____ /Н.В.Васильева/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День10		3-7 лет					
Завтрак	Каша пшеничная	180	6.8	5.79	22.69	170.07	№20
	Какао с молоком 2,5% жир	180	3.2	3.18	15.82	104.7	№61
	Хлеб пшеничный с сыром	40\10	5.36	3.27	19.68	129.59	№3
Итого		450	15.36	12.24	58.19	404.36	
2 - ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	42.4	№60
	Итого		0.5	0	10.1	42.4	
Обед	Салат свекольный	50	0.84	3.6	4.95	55.56	№16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.69	4.71	17.85	124.55	№34
	Жаркое по домашнему	200	12.61	12.73	24.5	263.01	№26
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.06	18.95	77.9	№67
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	№1
Итого		670	19.17	21.58	82.09	599.26	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4.16	2.78	41.17	193.86	№86
	или творогом 5% жир	80	6.2	7.45	23.31	166.49	№84
	Йогурт 3% жир	110	4.18	3.3	14.3	103.62	
	Чай сладкий	100			6.6	26.2	№64
	или Чай с молоком 2,5% жир	180					№66
Итого с повидлом			8.34	6.08	55.47	297.48	
Итого с творогом		260	10.38	10.75	37.61	270.11	
Итого за день	с повидлом		43.37	39.9	205.85	1343.5	
	с творогом	1480	45.41	44.57	187.99	1316.13	

Заведующий МБДОУ «Детский сад №4 «Березка» _____/Н.В.Васильева/

1-3 года

завтраки						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		9.19	11.05	48.77	331.29	
2		9.93	11.64	48.49	338.44	
3		10.75	10.38	49.29	333.58	
4		10.91	10.46	50.33	339.1	
5		9.9	11.63	41.06	308.51	
6		9.37	11.69	49.99	342.65	
7		9.28	11.75	48.17	335.55	
8		9.8	11.82	48.92	341.26	
9		8.97	11.75	48.47	335.51	
10		10.77	10.24	49.74	334.2	
среднее за 10 дней	0	9.887	11.241	48.323	334.009	

N 8,4-10,05 9,4-11,75 40,57-50,75 280-350

2 завтраки						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		1.18	2.01	20.16	103.45	
2		1.11	2.73	21.78	116.13	
3		0.5		10.1	42.4	
4		1.9	2.36	24.6	127.24	
5		1.08	2.41	19.86	105.45	
6		0.5		10.1	42.4	
7		0.5		10.1	42.4	
8		0.5		10.1	42.4	
9		0.4	0.4	9.8	44.4	
10		0.5		10.1	42.4	
среднее за 10 дней	0	0.817	1.982	14.67	70.867	0
		2.1	2.35	10.15	70	

обедаы						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		15.11	14.9	64.85	453.94	
2		13.24	14.38	54.79	401.54	
3		14.13	16.04	67.87	472.36	
4		14.07	17.52	59.89	453.52	
5		13.05	14.02	63.48	432.3	
6		12.73	16.11	68.16	468.55	
7		14.01	16.75	66.13	471.31	
8		14.5	16.75	61.32	454.03	
9		14.86	16.44	67.41	477.04	
10		14.59	16.4	63.28	459.08	
среднее за 10 дней	0	14.029	15.931	63.718	454.367	0
N		12,6-14,7	14,1-16,45	60,9-71,05	420-490	

полдники						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		7.25	7.1	26.16	196.73	
2		7.36	5.13	22.28	164.73	
3		8.47	6.76	25.08	195.06	
4		6.62	5.15	28.45	186.63	
5		8.68	6.98	25.53	199.66	
6		6.01	5.46	29.11	189.62	
7		6.04	5.72	31.92	203.32	
8		6.13	6.53	30.54	205.45	
9		8.2	6	26.61	193.24	
10		6.6	7.07	30.88	213.55	
среднее за 10 дней	0	7.136	6.19	27.656	194.799	0
		4,2-6,3	4,7-7,05	20,3-30,45	140-210	

итога за день						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		32.73	34.97	159.94	1085.41	
2		31.64	33.88	147.34	1020.84	
3		33.85	33.18	152.34	1043.39	
4		33.5	35.49	162.27	1106.49	
5		32.71	35.04	149.93	1045.92	
6		28.61	33.26	157.36	1043.22	
7		29.83	34.22	156.32	1052.58	
8		30.93	35.1	150.88	1043.14	
9		32.43	34.59	152.29	1050.19	
10		32.46	33.71	154	1049.23	
среднее за 10 дней	0	31.869	34.344	154.267	1054.041	0
		31,5-33,6	35,25-37,6	131,9-162,4	1050-1120	

3-7 лет

завтраки						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		11.07	13.98	59.65	408.7	
2		12.16	14.65	58.35	413.89	
3		11.35	15.95	62.67	439.63	
4		13.26	12.49	62.91	417.09	
5		13.59	15.99	54.72	417.15	
6		11.22	14.25	61.12	417.61	
7		11.8	15.01	61.2	427.09	
8		12.68	14.9	59.13	421.34	
9		10.8	14.8	58.95	412.2	
10		13.01	12.24	59.7	401.36	
среднее за 10 дней	0	12.094	14.426	59.84	417.606	0

10,8-13,5

12,0-15,0

52,2-65,2

360-450

2 завтраки						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		1.18	2.01	20.16	103.45	
2		1.11	2.73	21.78	116.13	
3		0.5		10.1	42.4	
4		1.94	2.4	25.58	131.68	
5		1.12	2.45	20.84	109.89	
6		2	1.96	24.9	125.24	
7		0.5		10.1	42.4	
8		1.18	2.01	20.16	103.45	
9		1.12	2.45	20.84	109.89	
10		2	1.96	24.9	125.24	
среднее за 10 дней	0	1.265	2.24625	19.936	100.977	0
		2.7	3	13.05	90	

обедаы						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		18.65	20.68	81.57	587	
2		18.35	20.88	81.25	586.32	
3		18.75	21	83.38	597.52	
4		17.71	21.31	79.58	580.95	
5		17.38	18.11	88.49	586.47	
6		16.22	19.22	82.52	567.94	
7		17.56	20.3	83.59	587.3	
8		18.5	20.43	80.47	579.75	
9		18.14	21.61	82.59	597.41	
10		18.6	21.25	78.68	580.37	
среднее за 10 дней	0	17.986	20.479	82.212	585.103	
		16,2-18,9	18-21	78,3-91,35	420-630	

полдники						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		8.53	8.42	38.76	264.94	
2		9	6.75	34.68	235.47	
3		9.75	7.57	32.57	237.46	
4		9.77	7.8	38.8	264.48	
5		9.69	7.62	34.61	245.78	
6		7.52	8.69	37.56	258.53	
7		8.04	6.93	40.59	256.89	
8		7.71	8.31	38.76	260.67	
9		10.01	7.14	31.91	231.94	
10		8.02	9.07	37.4	244.71	
среднее за 10 дней	0	8.804	7.83	36.564	250.087	0
		5,4-8,1	6,0-9,0	26,1-39,15	180-270	

итого за день						
дни	объем	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С
1		39.43	45.09	200.14	1364.09	
2		40.62	45.01	196.06	1351.81	
3		40.35	44.53	188.72	1317.01	
4		42.68	44	206.87	1394.2	
5		41.78	44.17	198.66	1359.29	
6		36.96	44.12	206.1	1369.32	
7		37.9	42.24	195.48	1313.68	
8		40.07	45.65	198.52	1365.21	
9		40.07	46	194.29	1351.44	
10		41.72	44.52	200.68	1351.68	
среднее за 10 дней	0	40.158	44.533	198.552	1353.773	0
		40,5-43,2	45-48	195,7-208,8	1350-1440	