

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ детский сад №3 г. Турана
Р.А.Снитюк _____

День: понедельник

неделя: первая

сезон: зимний 2021 год

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг- ая цен- ь (ккал)	витамины С	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	завтрак							
1.	Суп молочный гречневый	150/200						№ 66
	Молоко		12,8	14,4	19,2	256		
	Гречневая крупа		6,3	1,65	31,05	156,5	0,9	
	Масло сливочное		0,05	8,25	0,08	74,8		
	сахар		0	0	19,94	79,6		
2.	Кофейный напиток	150\180						
	молоко		12,8	14,4	19,2	256		
	сахар		0	0	0,08	79,6		
	2-ой завтрак							
1	Кисломолочный напиток	150\180	2,74	3,14	3,92	53,01	0	
	обед							
1.	Салат из капусты с яблоками	50\60						№32
	капуста		17,1	0,95	44,65	40		
	яблоко		0,6	0,6	14,7	22,5		
	морковь		1,69	0,13	8,97	36,0	60	
	масло раст.		0	19,98	0	78,58		
2.	Суп картофельный с бобовыми	180\220						№81
	горох		7,5	0,05	5	21,0		
	морковь		2,08	0,1	0,84	3,96		
	масло раст.		0,5	-	1,2	7,22		
	Картофель		2,0	9,4	17,3	80,0		

	Говядина		2,0	24,0	-	32,7		
	Лук репчатый		0,11	-	0,35	1,90		
3.	Макаронник	120\160	0,28	2,0	0,32	20,60	0,3	№292
	Мясо говядина		0,14	-	0,76	3,44		
	макароны		15,44	32,92	25,48	190,65		
	Лук репчатый							
	Масло сливочное		30,1	0,43	30,70	141,9		
4.	Компот из сухофруктов	150\180						353
	Сухофрукты		0,14	-	0,76	3,44		
	сахар		0,06	3,62	0,04	53,05		
1	<i>полдник</i>							
	Рагу из овощей	150\200						111
	Картофель		0,08	-	8,3	42,0		
	морковь		-	-	14,99	56,25		
	капуста		0,01	-	3,98	14,95		
	Лук репчатый		63,86	53,22	96,36	617,57		
	масло раст.							
2	Чай с сахаром	200-250						392
	Сахар		-	-	14,99	56,25	1,0	
2.	Чай сладкий	180						
	Чай							
	сахар		-	-	14,99	56,25		
	Хлеб пшеничный за день:		6,4	8,68	45,75	280,75		
	Всего за день:		90,21	81,33	172,83	1262,26		

День: вторник

неделя: первая

сезон: зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины С	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	завтрак							
1.	Каша манная	150\200						416
	Крупа манная		2,26	0,13	14,66	65,2		
	Молоко		4,2	4,80	7,05	87,0	1,0	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,0	20	
	сахар		-	-	9,99	37,50		
2.	Чай с сахаром	150\180						392
	сахар		-	-	14,99	56,2		
3	Хлеб с повидлом						20	
	повидло		0,7	5,85	0,08	53,88	215,99	
	2-ой завтрак							
1	бананы	95\100	1,5	0,01	19,2	89,0		368
	обед							
1.	Салат из свеклы с зеленым горошком	30\40						34
	Свекла		0,86	-	2,59	14,44		
	Зеленый горошек		0,10	0,01	0,56	2,64		
	Масло растительное		-	4,0	-	36,0	60	
	Лук репчатый		0,96	4,01	3,15	53,08		
2.	Суп-лапша	180\200						86
	лапша		12,3	0,13	8,2	4,0		
	Лук репчатый		0,63	0,57	0,03	7,85		
	Масло растительное		1,2	0,06	11,82	49,80		
	Курица (окорочка)		2,7	2,4	-	32,7	70	
3.	Суфле из отварной курицы	70\80	0,1	-	0,57	2,58		112
	Курица (окорочка)		0,04	2,17	0,03	19,83	80	
	рис		-	3,0	-	26,97	60	

	Яйцо куриное	180-200						
	Молоко		11,1	9,6	-	60,5	70	
	мука		3,12	0,39	0,20	100,5		
	Лук репчатый		0,1	-	0,57	2,58		
	Масло сливочное		0,12	7,24	0,08	66,1	20	
4.	Пюре картофельное	120\180	0,75	-	17,28	70,50		174
	Картофель		0,5	0,02	4,92	20,75		
	Молоко		11,1	9,6	-	60,5		
	Масло сливочное		0,12	7,24	0,08	66,1		
5.	Кисель	150\200	0	0	95,88	423,36	0	332
	<i>полдник</i>							
1	Пирожки с повидлом	80						543
	Мука		0,06	2,0	0,04	33,05		
	Масло сливочное		0,28	3,62	0,32	20,6		
	Яйцо		1,8	-	2,59	13,40		
	Масло растительное		0,5	0,04	2,8	13,2		
	сахар		1,4	1,6	2,35	29,0	1,0	
	молоко		0,89	0,8	0,05	10,99	20	
	повидло		-	-	-	-		
2	Чай с молоком							868
	МОЛОКО		4,2					
	Всего за день		177,23	130,22	361,93	2016,34		

День: среда

неделя: первая

сезон: зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины С	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	завтрак							
1.	Суп молочный макаронными изделиями	180\200						93
	Молоко		4,2	4,8	7,05	87,0	1,0	
	Лапша		2,14	0,26	13,68	67,0		
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,0	20	
	сахар		-	-	9,99	37,5		
2.	Какао	150-180						397
	Молоко		2,37	2,38	-	36,0		
	Какао		4,2	4,8	7,05	87,0	1,0	
	сахар		-	-	14,99	56,25		
	2-ой завтрак							
1	Яблоки	95\100	0,75	-	17,28	70,50		368
	обед							
1.	Салат из капусты	40\50						20
	Капуста		0,75	-	5,0	21,0		
	Лук репчатый		0,39	-	2,52	10,2		
	Масло растительное		1,0	0,02	8,65	40,0		
2.	Суп картофельный с бобовыми	180\200						81
	Горох		0,46	0,03	-	6,13	60	
	Картофель		0,07	-	0,38	1,72		
	Морковь		-	3,0	-	26,97	60	
	Мясо говядина		0,54	-	1,41	8,1		
	Лук репчатый		5,8	0,45	14,8	81,75		
	Масло растительное		1,0	0,05	9,85	41,5		

3.	Плов	120\180						4\8
	рис		7,07	2,45	-	50,4	70	
	Мясо говядина		0,06	3,62	0,04	53,05	80	
	Морковь		0,07	-	0,38	1,72		
	Масло растительное							
	Лук репчатый		11,44	3,38	-	76,05	35	
4.	Сок		-	4,0	-	44,95	60	
	<i>полдник</i>		2,4	0,12	23,64	99,6		
1.	Омлет натуральный	60\80						215
	Яйцо		1,4	1,6	2,35	29,0	50	
	молоко		0,52	0,05	3,71	16,35		
	Масло сливочное		0,11	-	0,35	1,9		
	мука	180-200						
2	Чай с сахаром		0,3	-	1,2			392
	сахар		-	-	14,99	52,25		
	Всего за день		200,8	101,21	338,2	2153,5		

День: четверг

неделя: первая

сезон: зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины С	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	завтрак							
1.	Каша геркулесовая	150\200						413
	геркулес		5,08	4,6	1,5	152,1		
	Молоко		0,84	0,96	1,41	17,4	1,0	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	80	
	сахар		0,2	0,02	1,48	6,54		
2.	Чай с молоком	180-200						394
	Молоко		3,1	3,0	3,0	16,56		
	Сахар		-	-	14,98	56,25		
	2-ой завтрак							
1	Сок	150\180	0,9	0,2	8,1	40,0		
	обед							
1.	Салат овощной с фасолью	30\40						68
	Фасоль консервированная		3,7	3,2	-	43,6	70	
	Морская капуста		1,8	-	2,59	13,4		
	Лук		0,14	-	0,76	3,44		
	Масло растительное		-	3,0	-	26,97	60	
2.	Суп рыбный из консервов	180\200						44
	Консервы рыбные		0,86	-	2,59	13,44		
	Картофель		1,2	0,06	11,82	30,60		
	Морковь		0,26	-	1,68	7,92		
	Лук репчатый		0,1	-	0,57	22,58		
	рис		0,11	-	0,35	1,9		
	Масло растительное		0,06	3,62	0,04	33,05	80	
3.	Котлеты или биточки рыбные	60\80						255
	Рыба	70	13,95	12,0	-	75,3	80	
	Хлеб пшеничный		0,59	0,23	4,11	20,0		
	Лук репчатый		0,1	-	0,57	2,58		

	Крупа манная		4,0	0,98	28,33	141,1		
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	0,3	
	Мука		0,52	0,05	3,71	16,35		
4.	Пюре картофельное	180-200						
	молоко		0,48	-	10,2	40,95		
	Масло сливочное		-	-	14,99	52,25		
	Картофель		22,34	28,84	83,02	611,84		
5.	Компот из плодов и ягод	150\180						
	ягода		46,0	-	12,03	69,12	1,0	352
	яблоко		0,65	-	4,2	17,0	80	
	<i>полдник</i>							
1.	Макаронны отварные с маслом	200-250						205
	Макаронны		4,2	4,8	7,05	87,0		
	Масло сливочное		2,14	0,26	13,68	67,0		
2.	Кабачковая икра	45\60						5
3	Чай сладкий	150\180						392
	сахар		-	-	14,99	56,25		
	Всего за день		243,8	107,04	267,42	1967,4		

День: пятница

неделя: первая

сезон: весенне-зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины С	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	завтрак							
1.	Суп молочный с крупой	180\200						94
	Крупа ячневая		2,62	1,24	13,14	78,75		
	Молоко		4,2	4,8	7,05	87,0	1,0	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,0	20	
	Сахар		-	-	9,99	37,5		
2.	Чай с сахаром	180-200						392
	Сахар		-	-	14,99	56,2		
	2-ой завтрак							
1	Апельсин	95\100	7,2	0,17	19,25	82,5	52,5	371
	обед							
1.	Салат мясной	30\40						663
	Морковь		0,65	0,01	4,2	17,0		
	Мясо говядина		0,9	-	6,0	25,2		
	Масло растительное		-	3,0	-	26,97	60	
	Лук репчатый		0,14	-	0,76	3,44		
	Картофель		0,2	0,02	1,12	5,28		
	Горох зеленый		1,8	0,04	2,8	13,2		
2.	Борщ		0,46	0,03	-	13,2		136
	Свекла		0,06	3,62	0,04	33,05		
	Мясо говядины	200-250						
	Картофель		2,25	0,14	21,69	91,5		
	Лук репчатый		0,14	-	0,76	3,44		
	капуста		0,06	3,62	0,04	53,05		
	Масло растительное		13,95	12,0	-	75,3	70	
3	Капуста тушеная		0,11	-	0,35	1,89		50
	капуста		-	3,0	-	26,97	60	
4.	Мясо говядины	180-200						
	Лук репчатый		0,08	-	13,06	49,9		

	Масло сливочное		0,01	-	3,98	14,95	
	морковь		-	-	9,99	37,5	
	Компот из апельсинов или мандаринов	150\200					374
	апельсин		5,15	0,45	37,1	16,35	
	мандарин		0,37	0,01	0,25	2,55	
	сахар		0,63	0,57	0,03	7,85	
	<i>полдник</i>		-	3,0	-	26,97	
1	Булочка домашняя	50\90	1,72	-	5,18	28,88	187
	Масло сливочное		0,37	0,01	0,25	2,55	
	молоко		0,84	0,96	1,41	17,4	
2.	молоко	150\180	5,6	6,4	9,4	218,59	400
	Всего за день		68,36	119,74	112,6	1484,82	

День: понедельник

неделя: вторая

сезон: зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины С	Номер рецептуры
			белк и	жиры	углеводы			
	завтрак							
1.	Каша кукурузная	200						302
	Крупа кукурузная		3,12	0,39	0,20	100,50		
	Масло сливочное		0,12	7,24	0,08	66,10	20	
	молоко		4,68	4,77		72,00		
	сахар							
2.	Чай с молоком	180						868
	Сахар				14,98	56,25		
	2-ой завтрак							
1.	Напиток кисломолочный	150\180	0,5	0	91,0	38		
	обед							
1.	Салат из капусты	40\50						20
	Капуста		4,7	1,6	23,6	12,8		
	Лук репчатый		0,10		0,57	2,58		
	Масло растительное			4,0		35,96	60	
2.	Рассольник	180\200						592
	Картофель		1,20	0,06	11,82	49,80		
	Мясо		2,7	2,4		32,7		
	Лук репчатый		0,10		0,57	2,58		
	Масло растительное			4,0		35,96	60	
	Перловая крупа		1,48	0,58	10,28	50		
	морковь							
	Огурцы соленые		11,44	3,38	-	76,05		
3.	Гуляш из отварного мяса	120\160	1,48	0,58	10,28	50,00		277
	Мясо говядины		0,63	0,57	0,03	7,85		
	Морковь		5,56	1,41	26,70	144,05		
	Масло растительное		0,06	3,62	0,04	33,05	20	
	Мука		0,52	0,05	3071	16,35		
	Паста томатная		0,11		0,35	1,90		

4.	Пюре картофельное		0,75		17,28	70,50	1,0	174
	Молоко		107,8	42,0	69,72	366,80		
	Масло сливочное		145,7 3	66,75	191,12	333,06		
	Картофель		13,0	1,0	8,4	34,0	20	
5.	Компот из сушеных фруктов	150\200						376
	Сухофрукты		10,0	0,01	13,88	56,2	0,2	
	сахар		1,40	1,60	2,35	28		
	<i>полдник</i>							
1.	Макаронны отварные с овощами	150\180			0,57	22,58		417
	Зеленый горошек		0,46	0,03		14,60		
	Морковь		2,24	2,80	3,76	48,80		
	Масло сливочное		0,52	0,05	3,71	16,35		
	Макаронны		0,06	3,62	9,99	37,50		
	Лук репчатый		-	3,0	-	26,97	60	
2.	Чай сладкий	150\180	5,60	6,40	9,40	116,0		
	сахар		0,03	0,01	4,66	18,67	0,01	
	Всего за день		318,8 9	165,75	524,54	2673,37		

Неделя: вторая

День: вторник

Сезон: зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины С	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	завтрак							
1.	Суп молочный с крупой	180\200						782
	Молоко		4,20	4,80	7,05	87,0	1,0	
	Крупа рисовая		2,14	0,26	13,68	67,00		
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	20	
	сахар		-	-	9,99	37,50		
2.	Кофейный напиток							361
	Сахар		-	-	14,98	56,25		
	Молоко		2,96	1,16	20,56	100,0		
	2-ой завтрак							
1	сок	150\180	15,0	1,0	19,20	41,0		399
	обед							
1.	Винегрет овощной	60						34
	Свекла		0,85	-	5,40	24,0		
	Морковь		5,60	-	6,72	30,10		
	Масло растительное		-	4,0	-	35,96	60	
	Лук репчатый	200-250						
	Капуста		1,82	1,84	0,7	24,10		
	Картофель		0,32	0,3	21,68	7,92		
	Зеленый горошек		1,48	0,58	10,28	50,0		
2.	Суп картофельный	180\200						77
	Курица		0,35	0,03	3,86	16,15		
	Морковь		16,38	16,58	6,3	216,90		
	Лук репчатый		0,63	0,57	0,03	7,85		
	Масло растительное		0,52	0,05	3,71	16,35		
	картофель		0,03	1,45	0,02	13,22	20	
3.	Птица жареная	60\70						104

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины С	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	<i>завтрак</i>							
1.	Омлет с зеленым горошком	60\80					219	
	Молоко		2,80	3,20	4,70	58,0	1,0	
	Яйцо		1,75	0,15	19,32	80,75		
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	20	
	Мука		-	-	9,99	37,5		
	Зеленый горошек		0,09	-	3,54	13,80		
2.	Чай с молоком						868	
	Сахар		-	-	14,98	56,25		
	молоко							
	<i>2-ой завтрак</i>							
1.	Банан	95\100	1,5	0,5	21	95	368	
	<i>обед</i>							
1.	Щи из капусты	180\200					871	
	Капуста		0,86	-	2,59	14,44		
	Картофель		0,06	0,06	0,98	9,0		
	Масло растительное		-	4,0	-	36,0	60	
	Лук репчатый		-	-	3,0	11,25		
	Мясо							
	Морковь		0,37	0,05	3,46	16,25		
2.	Котлета	60\80	1,0	0,05	9,85	41,5	70	
	Мясо		0,70	-	0,32	4,70		
	Лук репчатый		0,16	0,01	0,84	3,96		
	Масло сливочное		0,10	-	0,57	2,58		
	Хлеб		0,03	1,45	0,02	13,22	20	
3.	Каша гречневая	150\180	0,28	2,0	0,32	20,60	0,3	
	Гречневая крупа		0,19	0,69	-	3,18	70	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	
	завтрак							
1.	Каша «Дружба»	180\200						3
	Крупа пшеничная		3,0	0,72	17,32	83,50		
	Крупа рисовая		0,09	-	3,54	13,80		
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,0	20	
	Молоко		2,80	3,30	4,70	58,0	1,0	
	сахар		-	-	9,99	37,50		
2.	Кофейный напиток	150-200						361
	Молоко		2,80	3,30	4,70	58,0	1,0	
	Сахар		-	-	14,99	56,25		
	2-ой завтрак							
1.	мандарин	95\100	0,72	-	7,6	32,0		157
	обед							
1.	Винегрет с сельдью	40\50						27
	Морковь		0,10	0,01	0,27	11,20		
	Масло растительное		-	4,0	-	35,96	60	
.	Свекла	200-250						
	Сельдь		1,09	-	6,91	30,07		
	Картофель		1,0	0,05	9,85	41,5		
	Лук репчатый		0,19	-	0,64	3,18	70	
2	Суп с рыбными фрикадельками	180\220						84
	Рыбные фрикадельки		0,11	-	0,35	1,9		
	Масло растительное		-	4,0	-	36,0	60	
	морковь		0,28	2,0	0,32	20,6	0,3	
	Лук репчатый							

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг-ая цен-ь (ккал)	витамины	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	
	завтрак							
1.	Каша пшенная	180\200						219
	Молоко		2,8	3,3	4,7	58,0	1,0	
	Крупа пшенная		3,7	9,9	19,77	98,7		
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	20	
	сахар		-	-	9,99	37,5		
2.	Какао	180-200						
	Сахар		-	-	14,99	56,25		
	Молоко		2,8	3,3	4,7	58	1,0	
	2-ой завтрак							
1.	яблоки	95\100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	обед							
1.	Салат из кукурузы	40\50						12
	Кукуруза		5,10	2,55	-	43,5		
	Лук		0,07	-	0,38	1,75		
	Масло растительное		-	4,0	-	35,96	60	
2.	Суп крестьянский	180\200						39
	Картофель		1,2	0,06	11,82	49,8		
	Крупа пшенная		0,5	0,16	3,32	17,4		
	Морковь		0,31	0,03	1,68	7,92		
	Масло растительное		-	3,0	-	26,97	60	
	Лук		0,07	-	0,38	1,72		
	Масло сливочное		0,03	1,45	0,02	13,22	20	
	мясо		0,19	0,64	-	3,18		
3.	Жаркое по-домашнему	80\80						96
	Мясо		10,23	8,8	-	99	70	

