

МАДОУ д.с. № 1 ЗАТО г. Весенний
растная категория 3-7 лет

тв е р ж д е н о:

МАДОУ д.с № 1 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д.с № 2 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д.с № 3 г.Межгорье

МАДОУ д.с № 4 ЗАТО г.Межгорье, МАДОУ д.с № 5 ЗАТО г.Межгорье

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
204	Каша манная молочная жид.	180/5	4,5	7,02	21,06	165,6	0,495	
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	
15,11	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	
ТТК 117	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0	
	Всего:	425	11,55	18,87	58,02	449,6	1,015	
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
609	Кондитерские изделия	15г	1,125	1,47	11,16	62,55	0	
15.2	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	
	Всего:	215	2,125	1,67	31,36	154,55	4	
	Обед	12,00 - 13,00						
71	Салат из моркови варёной	50	0,56	5,04	5,46	69,43	5,75	
140	Суп картофель с макарон изделиями	200	2,3	2,77	16,63	100,59	13,2	
160	Рагу из овощей	130	2,32	2,51	13,32	85,1	11,84	
1,2	Котлеты из говядины	70/30	9,75	6,79	9,59	146,6	1,44	
316	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	80	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Всего:		18,28	17,82	93,04	612,22	112,23	
	Полдник 15.30-16.00							
349	Пудинг творожный с киселем	150/40	20,6	12,4	64,9	450	16,11	
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Всего:		23,2	12,79	92,8	564	16,11	
	Итого за день:		55,155	51,15	275,22	1780,37	133,355	
2 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
214	Каша кукурузная молочная жидкая	180/5	5,67	6,97	34,39	222,96	1,19	
5,51	Сыр(порционно)	10	2,63	2,66	0	35	0,07	
302	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52	
ТТК 117	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0	
	Всего:		14,47	13,13	72,32	462,86	1,78	
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
645	Напиток кисломолочный	150	4,05	3,75	16,2	114,75	1,35	
	Всего:		4,05	3,75	16,2	114,75	1,35	
	Обед	12,00 - 13,00						
71.	Винегрет овощной	50	0,52	1,27	3,278	26,68	4,2	
217	Суп с рыбными консервами	200	7,23	7,98	14,34	158,09	9,44	
148	Картофельное пюре	130	2,86	4,42	19,26	128,26	22,66	
129	Голубцы ленивые	70/30	6,83	8,32	6,55	128,42	1,2	
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Всего:		20,29	22,42	83,368	613,95	39,83	
	Полдник 15.30-16.00							
233	омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13	
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0	
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Всего:		12,6	15,26	31,7	313 </		

Здень	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
209	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,82	7,01	33,28	223,43	1,18
299	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 117	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0
			11,59	9,41	67,71	400,33	1,44
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
210103	Фрукт	150г	1,5	0,5	21	94,5	10
	Всего:		1,5	0,5	21	94,5	10
	Обед 12,00 - 13,00						
35	Салат "Пёстрый"	50	0,72	2,59	6,89	53,78	6,8
134	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,73	5,78	11,76	102,52	5,23
33	Макаронные изделия отварные	130	5,05	4,22	32,14	186,7	0
85	Биточки рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
639	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	1,63
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		23,5	21,84	102,14	819,54	48,61
	Полдник 15.30-16.00						
207	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,76	6,95	29,74	200,49	1,24
603	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15	73,2	0
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		8,54	8,28	72,64	387,69	1,24
	Итого за день:		45,13	40,03	263,49	1702,06	61,29
4 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
78	Суп молоч с крупой (Геркулес)	180	4,71	4,7	21,11	145,89	1,17
306	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
303	Кофейный напиток на мол сгущ	200	1,4	1,4	12,3	65	0,08
ТТК 117	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0
	Всего:		14,58	12	56,84	391,79	1,25
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
609	Кондитерские изделия	15г	1,125	1,47	11,16	62,55	0
15.2	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4
	Всего:		2,125	1,67	31,36	154,55	4
	Обед 12,00 - 13,00						
32	Салат картофельный с сол.огурцами	50	0,72	2,62	5,16	47,13	4
72	Свекольник на курином б со смет	200/8	2,14	5,82	14,34	118,35	0
534	Капуста тушеная	130	2,8	4,22	12,24	97,5	0
205	Котлеты руб. из птицы	70/30	2,61	5,07	14,1	112,46	0,56
316	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		11,62	18,44	93,88	585,94	84,56
	Полдник 15.30-16.00						
198	Каша молочная пшенная	180/5	6,81	7,72	32,82	227,97	1,18
265	Пирожки печеные с яблоками	70	4,2	3,7	30,7	173	0
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		13,61	11,81	91,42	514,97	1,18
	Итого за день:		41,935	43,92	273,5	1647,25	90,99

Бдень							
	Завтрак 1 8.30 - 9.00						
80	Суп молочный с макарон.изделиями	180	4,16	4,08	15,52	115,4	1,17
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
5,51	Сыр(порционно)	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ТТК 117	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0
	Всего:		13,76	11,34	52,35	368,3	1,76
	Завтрак 2 10.30 - 11.00						
11.29	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
	Всего:		0,6	0,6	14,7	70,5	15
	Обед 12.00 - 13.00						
21	Салат Здоровье	50	0,88	2,26	4,48	41,77	2,6
58	Рассольник Ленинградский	200/8	2,04	5,91	13,83	113,03	13,43
148	Картофельное пюре	130	2,86	4,42	19,26	128,26	22,66
1,3	Тефтели из говядины с рисом	70/30	9,47	6,86	10,02	3,03	140,3
319	Кисель из конц на плодовых или ягод экстрактах	200	0	0	20	76	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		18	19,86	88,63	461,59	178,99
	Полдник 15.30-16.00						
244	Запеканка из творога с морковью (со сгущ.молоком)	150/15	24,4	15,02	32,07	361,03	2,67
603	Кондитерское изделие	15	0	0	23,8	96	0
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		27	15,41	83,77	571,03	2,67
	Итого за день:		59,36	47,21	239,45	1471,42	198,42
	ИТОГО за неделю:		252,99	236,87	1255,25	8105,66	527,405

2 неделя

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
1 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
204	Каша манная молочная жид.		180/5	4,5	7,02	21,06	165,6	0,495
15,11	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1	0
299	Чай с молоком и сахаром		200	1,4	1,1	11,3	59	0,26
ТТК 117	Батон нарезной		30	3,37	1,3	23,13	117,9	0
	Всего:			9,35	16,67	55,62	408,6	0,755
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
609	Кондитерские изделия		15г	1,125	1,47	11,16	62,55	0
15,2	Сок		200	1	0,2	20,2	92	4
	Всего:			2,125	1,67	31,36	154,55	4
	Обед	12,00 - 13,00						
29	Салат из свеклы с яблоками		50	0,57	2,59	4,96	45,45	5
139	Суп картофельный с бобовыми		200	6,55	4,63	27,4	177,47	9,32
101	Жаркое по-домашнему		180	2,22	5,31	17,25	125,68	21,45
309	Компот из сухофруктов		200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		25	1,23	0,25	11,2	52,5	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:			12,99	12,99	91,25	537,1	35,9
	Полдник	15,30-16,00						
33	Макаронные изделия отварные		130	5,05	4,22	32,14	186,7	0
131	Оладьи из печени по-кунцовски		75	15,1	10,5	10,1	196	9,29
300	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:			22,85	15,11	70,34	509,7	10,41
	ИТОГО за день:			47,315	46,44	248,57	1609,95	51,065
2 день	Завтрак 1	8,30 - 9,00						
210	Каша молочная Дружба		180/5	5,81	7,34	31,61	215,69	1,21
306	Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63	0
304	Какао с молоком		200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
ТТК 117	Батон нарезной		30	3,37	1,3	23,13	117,9	0
	Всего:			17,88	16,54	68,74	496,59	1,73
	Завтрак 2	10,30 - 11,00						
645	Напиток кисломолочный		150	4,35	4,8	6	84,6	1,05
	Всего:			4,35	4,8	6	84,6	1,05
	Обед	12,00 - 13,00						
21	Салат студентческий		50	1,73	5,96	4,37	78,04	2,51
60	Борщ капустой и карт на к/б		200/8	1,55	5,72	10,34	99,51	8,31
183	Каша гречневая рассыпчатая		130	7,84	4,95	35,45	217,71	0
1,3	Тефтели из говядины с рисом		70/30	9,47	6,86	10,02	3,03	140,3
319	Кисель из конц на плодовых или ягод экстрактах		200	0	0	20	76	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:			23,09	23,85	98,98	563,29	151,12
	Полдник	15,30-16,00						
160	Рагу из овощей		130	2,32	2,51	13,32	85,39	11,84
609	Кондитерские изделия		15	1,125	1,47	11,16	62,55	0
316	Напиток из плодов шиповника		200	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ		20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:			6,545	4,64	70,28	347,94	91,84
	Итого за день:			51,865	49,83	244	1492,42	245,74

Здень	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
214	Каша кукурузная молочная жидкая	180/5	5,67	6,97	34,39	222,96	1,19
302	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,52
ТТК 117	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0
	Всего:		11,84	10,47	72,32	427,86	1,71
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
11,2	Фрукт	150г	1,35	0,3	12,15	64,5	90
	Всего:		1,35	0,3	12,15	64,5	90
	Обед 12,00 - 13,00						
21	Салат Здоровье	50	0,88	2,26	4,48	41,77	6,2
64	Суп картофель с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
145	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	2,77	2,01	18,22	101,99	19,05
309	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		9,35	6,88	76,4	409,76	30,66
	Полдник 15.30-16.00						
78	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,71	4,7	21,11	145,58	1,17
288	Булочка домашняя	70	5	8	38	245	0
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		12,31	13,09	87,01	504,58	1,17
	ИТОГО за день:		34,85	30,74	247,88	1406,7	123,54
4 день	Завтрак 1 8,30 - 9,00						
78	Суп молочный с крупой гречневой	180	4,39	4,36	14,44	114,51	1,17
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
ТТК 117	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0
	Всего:		11,36	8,96	51,27	332,41	1,69
	Завтрак 2 10,30 - 11,00						
602	Кондитерские изделия	15г	0,42	0,495	11,59	53,35	0
15,2	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4
	Всего:		1,42	0,695	31,79	145,35	4
	Обед 12,00 - 13,00						
42	Салат Степной	50	0,79	2,21	4,93	42,74	2,6
65	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,75	16,34	98,75	13,2
178	Пюре гороховое	130	14,99	4,67	31,33	227,27	0
1,2	Котлеты из говядины	70/30	9,75	6,79	9,59	146,6	1,44
316	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	80
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		30,79	17,08	107,99	715,36	97,24
	Полдник 15.30-16.00						
233	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
284	Лепешки сметанные	70	5,7	7,9	38,3	249	0,01
296	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		22,4	27,66	67,3	609	1,18
	Итого за день:		65,97	54,395	258,35	1802,12	104,11

5 день	Завтрак						
257	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/5	6,82	8,45	31,01	227,35	1,05
303	Кофейный напиток на мол сгущ	200	1,4	1,4	12,3	65	0,08
5,51	Сыр(порционно)	10	2,63	2,66	0	35	0,07
ТТК 117	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,13	117,9	0
	Всего:		14,22	13,81	66,44	445,25	1,2
	Завтрак 2 10.30 - 11.00						
645	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
	Всего:		4,35	3,75	6,3	76,35	0,45
	Обед 12.00 - 13.00						
27	Салат из свеклы с раст.маслом	50	0,93	4,26	5,46	63,86	6,82
52	Щи из св кап на курином б	200/8	1,48	5,72	7,21	82,85	6,03
466	Рис припущенный	130	3,47	4,12	36,33	196,22	0
85	Котлеты рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
309	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		21,38	23,11	98,7	688,93	47,93
	Полдник 15.30-16.00						
80	Суп молочный с макарон.изделиями	180	4,16	4,08	15,52	115,4	1,17
240	Сырники из творога (со сгущ.молоком)	120/15	20,2	14,9	24,5	315	0,26
298	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0
ТТК 1.2.	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0
ТТК 1.1.	Хлеб пшенич 1 с, обогащ	20	1,52	0,16	9,84	47	0
	Всего:		26,96	19,37	67,92	544,4	1,43
	Итого за день:		66,91	60,04	239,36	1754,93	51,01
	ИТОГО за неделю:		266,91	241,445	1238,16	8066,12	575,465
	ИТОГО за 10 дней:		519,9	478,315	2493,41	16171,78	1102,87