|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждаю** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Заведующая МБДОУ детский сад № 101** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **города Пензы "Радужный** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Цинковская** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1-1** | **выход, г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамин С** | | **№ рецептур** |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **ккал** | |
|  | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Макаронные изделия отварные | 120 | 150 | 4,42 | 5,5 | 4,99 | 6,2 | 27,08 | 33,85 | 176,32 | 220,4 | 0 | 0 | 432(1) |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 | 122(1) |
|  | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 | 119(1) |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,1 | 60,12 | 0 | 0 | 504, 505(1) |
|  | **ИТОГО** | **307** | **398** | **6,74** | **8,58** | **10,99** | **13,2** | **54,36** | **70,19** | **344,28** | **434,36** | **0** | **0** | 530(1) |
| **2 завтрак** | Продукт кисломолочный (снежок) | 150 | 180 | 4,2 | 5 | 3,3 | 3,9 | 6,1 | 7,4 | 70,89 | 85,1 | 1,1 | 1,3 |  |
|  | **ИТОГО** | **150** | **180** | **4,2** | **5** | **3,3** | **3,9** | **6,1** | **7,4** | **70,89** | **85,1** | **1,1** | **1,3** |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 250 | 0,94 | 1,58 | 2,63 | 4,39 | 3,89 | 6,48 | 56,44 | 73,04 | 10,06 | 16,77 | 156(1) |
|  | Сметана | 6 | 9 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 1,5 | 0,2 | 0,4 | 9,6 | 16 | 0,02 | 0,04 |  |
|  | Биточки | 60 | 70 | 10,75 | 12,5 | 10,12 | 11,8 | 8,6 | 10,02 | 168,4 | 196,46 | 0 | 0 | 391(1) |
|  | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,05 | 3,08 | 4,24 | 6,36 | 9,39 | 14,1 | 96,86 | 145,29 | 3,4 | 5,1 | 441(1) |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 150 | 0,51 | 0,68 | 0 | 0 | 17,29 | 23,05 | 71,18 | 71,18 | 45 | 60 | 533(1) |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 | 123(1) |
|  | **ИТОГО** | **506** | **679** | **17,25** | **21,64** | **18,29** | **24,55** | **57,77** | **77,05** | **472,08** | **588,97** | **58,48** | **81,91** |  |
| **Полдник** | Запеканка из творога | 130 | 150 | 22,93 | 26,46 | 15,9 | 18,32 | 20,5 | 23,6 | 320,6 | 369,89 | 0,51 | 0,59 | 323(1) |
|  | Какао с молоком | 150 | 200 | 1,96 | 2,61 | 0,34 | 0,45 | 19,46 | 25,95 | 88,72 | 118,29 | 0,5 | 0,65 | 508(1) |
|  | Печенье | 25 | 30 | 1,9 | 2,25 | 2,45 | 2,94 | 18,6 | 22,32 | 104,25 | 125,1 | 0 | 0 | 604(1) |
|  | **ИТОГО** | **305** | **380** | **26,79** | **31,32** | **18,69** | **21,71** | **58,56** | **71,87** | **513,57** | **613,28** | **1,01** | **1,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за день** | **1268** | **1637** | **54,98** | **66,54** | **51,27** | **63,36** | **176,8** | **226,5** | **1400,8** | **1721,7** | **60,59** | **84,45** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1-2** | **выход, г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамин С** | | **№ рецептур** |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **ккал** | |
|  | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Каша овсяная из хлопьев овсяных | 170 | 200 | 6,09 | 7,16 | 7,64 | 8,98 | 24,51 | 22,84 | 193,11 | 227,19 | 1,3 | 1,53 | 281(1) |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,37 | 2,79 | 0,03 | 0,04 | 16,83 | 19,8 | 67,92 | 90,56 | 0,85 | 1 | 514(1) |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |  |
|  | Сыр | 10 | 15 | 2,6 | 3,9 | 2,7 | 4,2 | 0 | 0 | 35,3 | 53 | 0,07 | 0,1 |  |
|  | **ИТОГО** | **367** | **463** | **13,38** | **16,93** | **16,37** | **20,22** | **57,34** | **63,94** | **419,19** | **524,59** | **2,22** | **2,63** |  |
| **2 завтрак** | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 4 | 4 |  |
|  | **ИТОГО** | **200** | **200** | **1** | **1** | **0,2** | **0,2** | **20,2** | **20,2** | **92** | **92** | **4** | **4** |  |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | 0,3 | 0,3 | 4 | 6,1 | 0,9 | 1,4 | 41,1 | 61,6 | 1,82 | 2,73 | 16(1) |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 250 | 1,06 | 1,77 | 3,08 | 5,13 | 6,74 | 11,24 | 64,6 | 83,6 | 10,06 | 13,38 | 142(1) |
|  | Сметана | 6 | 9 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 1,5 | 0,2 | 0,4 | 9,6 | 16 | 0,02 | 0,04 |  |
|  | Мясо тушеное | 60 | 80 | 9,13 | 12,17 | 7,59 | 10,12 | 1,41 | 1,88 | 110,45 | 147,27 | 0,44 | 0,58 | 374(1) |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 120 | 5,84 | 6,84 | 4,78 | 6,28 | 26,33 | 5,9 | 171,43 | 206,2 | 0 | 0 | 252(1) |
|  | Компот из яблок с лимонами | 150 | 200 | 0,19 | 0,25 | 0,16 | 0,21 | 26,25 | 25,35 | 78,22 | 104,3 | 2,03 | 2,7 | 523(1) |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |  |
|  | **ИТОГО** | **546** | **769** | **19,52** | **25,13** | **20,91** | **29,84** | **80,23** | **69,17** | **545** | **705,97** | **14,37** | **19,43** |  |
| **Полдник** | Драчена | 75 | 100 | 8,52 | 11,36 | 11,3 | 15,06 | 4,8 | 6,4 | 153,98 | 205,3 | 0,14 | 0,18 | 311(1) |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,1 | 60,12 | 0 | 0 | 505(1) |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |  |
|  | **ИТОГО** | **255** | **340** | **10,77** | **14,36** | **12,2** | **16,26** | **31,98** | **42,64** | **269,58** | **359,42** | **0,14** | **0,18** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за день** | **1368** | **1772** | **44,67** | **57,42** | **49,68** | **66,52** | **189,8** | **196** | **1325,8** | **1682** | **20,73** | **26,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среда** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1-3** | **выход, г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамин С** | | **№ рецептур** |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **ккал** | |
|  | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная жидкая | 170 | 200 | 6,62 | 7,79 | 8,41 | 9,9 | 30,52 | 35,91 | 226,86 | 266,89 | 1,24 | 1,46 | 282(1) |
|  | Какао с молоком | 150 | 200 | 1,96 | 2,61 | 0,34 | 0,45 | 19,46 | 25,95 | 88,72 | 118,29 | 0,5 | 0,65 | 508(1) |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |  |
|  | **ИТОГО** | **357** | **448** | **10,9** | **13,48** | **14,75** | **17,35** | **65,98** | **83,16** | **438,44** | **539,02** | **1,74** | **2,11** |  |
| **2 завтрак** | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 10,4 | 89 | 89 | 10 | 10 |  |
|  | **ИТОГО** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **89** | **89** | **10** | **10** |  |
| **Обед** | Рассольник ленинградский | 150 | 250 | 1,25 | 2,08 | 3,22 | 5,37 | 7,66 | 12,77 | 82,45 | 106,7 | 7,11 | 11,85 | 148(1) |
|  | Сметана | 6 | 9 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 1,5 | 0,2 | 0,4 | 9,6 | 16 | 0,02 | 0,04 |  |
|  | Котлета | 60 | 70 | 10,75 | 12,5 | 10,12 | 11,8 | 8,6 | 10,02 | 168,4 | 194,46 | 0 | 0 | 382(1) |
|  | Капуста тушеная | 110 | 150 | 2,3 | 3,17 | 3,8 | 5,15 | 36,34 | 49,46 | 86,31 | 117,69 | 18,7 | 25,5 | 435(1) |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 150 | 200 | 0,25 | 0,33 | 0,15 | 0,2 | 16,4 | 21,87 | 67,94 | 90,58 | 0,21 | 0,28 | 526(1) |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |  |
|  | **ИТОГО** | **516** | **729** | **17,55** | **21,88** | **18,59** | **24,52** | **87,6** | **117,5** | **484,3** | **612,43** | **26,04** | **37,67** |  |
| **Полдник** | Рыба, тушенная с овощами | 140 | 160 | 13,35 | 15,26 | 7,19 | 8,2 | 6,01 | 6,87 | 142,15 | 162,46 | 2,88 | 3,3 | 354(1) |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |  |
|  | Лимонный напиток | 150 | 150 | 0,16 | 0,22 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 20,48 | 61,4 | 82,04 |  |  | 6.15(3) |
|  | **ИТОГО** | **320** | **350** | **15,76** | **18,48** | **8,11** | **9,42** | **37,11** | **48,55** | **274,05** | **338,5** | **2,88** | **3,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за день** | **1293** | **1627** | **44,61** | **54,24** | **41,85** | **51,69** | **201,1** | **259,6** | **1285,8** | **1579** | **40,66** | **53,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1-4** | **выход, г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамин С** | | **№ рецептур** |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **ккал** | |
|  | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Каша ячневая вязкая | 170 | 200 | 4,43 | 5,21 | 8,9 | 10,47 | 32,53 | 38,27 | 230,57 | 271,26 | 2,07 | 2,44 | 270(1) |
|  | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,1 | 1,45 | 0,9 | 1,25 | 13,08 | 17,44 | 65,34 | 87,12 | 0,49 | 0,65 | 507(1) |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |  |
|  | **ИТОГО** | **357** | **448** | **7,85** | **9,74** | **15,8** | **18,72** | **61,61** | **77,01** | **418,77** | **512,22** | **2,56** | **3,09** |  |
| **2 завтрак** | Кисломолочный продукт (бифилайф) | 150 | 180 | 4,2 | 5 | 3,3 | 3,9 | 6,1 | 7,4 | 70,89 | 85,1 | 1,1 | 1,3 |  |
|  | **ИТОГО** | **150** | **180** | **4,2** | **5** | **3,3** | **3,9** | **6,1** | **7,4** | **70,89** | **85,1** | **1,1** | **1,3** |  |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов и помидор | 40 | 60 | 0,4 | 0,6 | 2,1 | 3 | 1,2 | 1,8 | 25,5 | 38,3 | 8 | 8,02 | 18(1) |
|  | Суп картофельный с бобовыми(гороховый)с гренками | 150 | 250 | 1,37 | 2,29 | 2,67 | 4,46 | 10,65 | 9,92 | 151 | 196,24 | 7,35 | 12,26 | 158(1) |
|  | Бефстроганов из отварной говядины | 70 | 80 | 12,34 | 14,11 | 11,52 | 13,17 | 1,18 | 1,35 | 157,77 | 180,3 | 0,28 | 0,32 | 377(1) |
|  | Картофельное пюре | 100 | 150 | 2,05 | 3,08 | 4,24 | 6,36 | 9,39 | 14,1 | 96,86 | 145,29 | 3,4 | 5,1 | 441(1) |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 150 | 0,42 | 0,42 | 0 | 0 | 20,55 | 20,55 | 83,88 | 83,88 | 0,11 | 0,11 | 522(1) |
|  | **ИТОГО** | **550** | **740** | **19,38** | **24** | **20,93** | **27,49** | **61,37** | **70,72** | **584,61** | **731,01** | **19,14** | **25,81** |  |
| **Полдник** | Сырники из творога запеченые | 100 | 150 | 17,46 | 26,19 | 9,8 | 14,75 | 21,96 | 32,94 | 230,17 | 345,26 | 0,23 | 0,35 | 331(1) |
|  | Соус молочный сладкий | 20 | 30 | 0,52 | 0,78 | 1,42 | 2,12 | 3,15 | 4,73 | 24,24 | 36,36 | 0,1 | 0,15 | 452(1) |
|  | Кисель из сока натурального | 150 | 200 | 0,13 | 0,57 | 0,05 | 0,06 | 22,65 | 30,2 | 92,7 | 123,6 | 0,8 | 1,1 | 382(2) |
|  | **ИТОГО** | **270** | **380** | **18,11** | **27,54** | **11,27** | **16,93** | **47,76** | **67,87** | **347,11** | **505,22** | **1,13** | **1,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за день** | **1327** | **1748** | **49,54** | **66,28** | **51,3** | **67,04** | **176,8** | **223** | **1421,4** | **1833,6** | **23,93** | **31,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1-5** | **выход, г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамин С** | | **№ рецептур** |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | | **ккал** | |
|  | **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Завтрак** | Каша "Дружба" | 170 | 200 | 4,48 | 5,27 | 9,61 | 11,31 | 19,29 | 22,69 | 182,99 | 215,28 | 1,13 | 1,33 | 275(1) |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,37 | 2,79 | 0,03 | 0,04 | 16,83 | 19,8 | 67,92 | 90,56 | 0,85 | 1 | 514(1) |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,9 | 1,2 | 15,9 | 21,2 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 8 | 0,07 | 0,08 | 5,1 | 5,8 | 0,1 | 0,1 | 52,36 | 59,84 | 0 | 0 |  |
|  | Сыр | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **367** | **463** | **9,17** | **11,14** | **15,64** | **18,35** | **52,12** | **63,79** | **373,77** | **459,68** | **1,98** | **2,33** |  |
| **2 завтрак** | Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 10,4 | 89 | 89 | 10 | 10 |  |
|  | **ИТОГО** | **100** | **100** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **10,4** | **89** | **89** | **10** | **10** |  |
| **Обед** | Салат из белокоч. капусты с яблоками | 40 | 60 | 0,4 | 0,6 | 4,1 | 6,1 | 2,5 | 3,8 | 49 | 73,8 | 7,5 | 11,3 | 5(1) |
|  | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 150 | 250 | 1,61 | 2,69 | 1,73 | 1,73 | 10,03 | 16,72 | 75,65 | 97,9 | 7,2 | 12 | 173(1) |
|  | Плов из отварной курицы | 170 | 200 | 10,65 | 12,5 | 10,62 | 12,5 | 29,5 | 34,7 | 252,3 | 296,8 | 0,32 | 0,38 | 416(1) |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 0,12 | 0,16 | 0,12 | 0,16 | 17,91 | 23,88 | 73,2 | 97,6 | 1,29 | 1,72 | 372(2) |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 18,4 | 23 | 69,6 | 87 | 0 | 0 |  |
|  | **ИТОГО** | **550** | **760** | **15,58** | **19,45** | **16,97** | **20,99** | **78,34** | **102,1** | **519,75** | **653,1** | **16,31** | **25,4** |  |
| **Полдник** | Булочка дорожная | 80 | 100 | 5,63 | 7,03 | 12,05 | 15,07 | 46,6 | 58,3 | 31705 | 397 | 0 | 0 | 579(1) |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,1 | 60,12 | 0 | 0 | 505(1) |
|  | **ИТОГО** | **230** | **300** | **5,63** | **7,03** | **12,05** | **15,07** | **57,88** | **73,34** | **31750** | **457,12** | **0** | **0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за день** | **1247** | **1623** | **30,78** | **38,02** | **45,06** | **54,81** | **198,7** | **249,6** | **32733** | **1658,9** | **28,29** | **37,73** |  |