

"Утверждаю"
 Заведующий МАДОУ
 "ДС №7 города Белогорск"
 _____ Л.В. Тишина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3 - 6 лет	7 - 11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7--11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7--11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7--11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7--11 лет				
1 неделя																	
1 день																	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	200	5.21	6.51	6.51	5.08	6.35	6.35	16.42	20.53	20.53	152.2	202.93	202.93	94
	Кофейный напиток на молоке	150	180	200	1.2	1.4	1.6	1.28	2.00	2.22	18.56	22.4	24.89	112.36	134.83	149.81	958
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Итого	340	420	475	8.77	10.27	12.54	13.85	15.84	22.61	49.69	57.64	73	402.06	475.26	610.55	
2-ой завтрак	Сок	100	100	200	1	1	2	0.2	0.2	0.4	20.2	20.2	40.4	92.00	92.00	184.00	
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	60	0.85	1.41	1.69	3.05	5.08	6.1	5.19	8.65	10.38	51.54	85.9	103.08	79
	Суп куриный с вермшелью	150	200	200	19.40	32.39	32.39	5.90	9.84	9.84	91.46	152.44	152.44	118.48	157.97	157.97	91
	Плов из куриного филе	130	150	200	20.30	25.38	33.84	17.00	21.25	28.33	35.69	44.61	59.48	327.73	471.25	628.33	601
	Компот из свежемороженых плодов или ягод	150	180	200	0.14	0.17	0.23	0.03	0.04	0.05	13.51	16.21	21.61	54.94	65.93	87.91	859
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Итого	500	620	700	44.69	63.37	72.15	26.48	36.71	44.82	171.35	247.41	269.41	675.09	903.45	1099.69	
Усиленный полдник	Макаронны отварные с сыром	150	200	200	9.67	10.88	10.88	10.19	11.27	11.27	41.36	45.96	45.96	281.3	311.18	311.18	415
	Чай с лимоном	150	180	180	0.1	0.2	0.2	0	0	0	12	14	14	23	28	28	944
	Итого	300	380	380	9.77	11.08	11.08	10.19	11.27	11.27	53.36	59.96	59.96	304.3	339.18	339.18	
Итого за день		1240.00	1520	1755	64.23	85.72	97.77	50.72	64.02	79.1	294.6	385.21	442.77	1473.45	1809.89	2233.42	

"Утверждаю"
Заведующий МАДОУ
"ДС №7 города Белогорск"
Л.В. Тишина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет				
1 неделя																	
День 2																	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	200	4.91	6.21	6.21	5.1	6.38	6.38	16.5	20.63	20.63	131.8	175.73	175.73	390
	Чай с сахаром	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	10.00	14.00	15.56	23.00	28.00	31.11	943
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Итого	340	420	475	7.37	8.77	10.84	12.59	13.87	20.42	41.21	49.34	63.77	292.3	341.23	464.65	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	100	1.0	1.0	1.0	0.20	0.20	0.20	9.8	9.8	9.8	102	102	102	
Обед	Винегрет	30	50	60	0.38	0.63	0.76	2.04	3.41	4.09	2	3.34	4.01	42.6	71.1	85.32	100
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/8	200/10	200/10	1.45	1.81	1.81	3.93	4.91	4.91	100.20	125.25	125.25	82.00	132.50	132.50	170
	Гуляш из курицы	50	70	90	19.72	23.8	30.6	17.89	19.52	25.1	4.76	5.74	7.38	145.00	203.00	261.00	591
	Макароны отварные	110	150	150	5.52	6.62	6.62	4.52	5.42	5.42	26.45	31.73	31.73	148.24	215.14	215.14	688
	Компот из с/ф	150	180	200	0.04	0.09	0.1	0	0	0	24.76	34.26	38.07	94.2	113.04	125.6	868
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Итого	538	700	750	31.11	36.95	43.89	28.88	33.76	40.02	183.67	225.82	231.94	634.44	857.18	941.96	
Усиленный полдник	Запеканка из творога со сгущеным молоком	130/20	150/25	150/25	27.84	30.93	30.93	18.00	22.89	22.89	32.4	36.00	36.00	279.6	326.2	326.2	469
	Кофейный напиток на молоке	150	200	200	1.2	1.5	1.5	1.28	2	2	18.56	24.89	24.89	112.36	166.46	166.46	958
	Итого	300	375	375	29.04	32.43	32.43	19.28	24.89	24.89	50.96	60.89	60.89	391.96	492.66	492.66	
Итого за день		1278	1595	1700	68.52	79.15	88.16	60.95	72.72	85.53	285.64	345.85	366.4	1420.7	1793.07	2001.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет				
1 неделя																	
День 3																	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	200	5.9	7.55	7.55	5.58	6.95	6.95	18.57	23.21	23.21	136.8	195.73	195.73	384
	Какао на молоке	150	180	200	3.72	4.89	5.43	2.85	3.42	3.8	25.49	32.42	36.02	145.2	174.24	193.6	959
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Сыр	10	10	10	3.16	3.16	3.16	3.41	3.41	3.41	8.8	8.8	8.8	36.4	36.4	36.4	42
	Итого	350	430	485	15.14	17.96	20.57	19.33	21.27	28.2	67.57	79.14	95.61	455.9	543.87	683.54	
2-ой завтрак	Сок	100	100	200	1	1	2	0.2	0.2	0.4	20.2	20.2	40.4	92.00	92.00	184.00	
Обед	Огурец свежий (нарезка)	30	50	60	0.21	0.35	0.42	0.03	0.05	0.06	0.57	0.95	1.14	3.3	5.5	6.6	70
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	150	200	200	4.39	5.49	5.49	4.22	5.28	5.28	13.06	16.33	16.33	110.09	162.78	162.78	206
	Рагу из овощей с курицей	150	200	200	2.29	2.75	2.75	11	13.2	13.2	14.44	17.33	17.33	156.00	221.33	221.33	321
	Кисель	150	180	200	0.1	0.14	0.16	0.01	0.04	0.04	17.2	27.5	30.56	98.3	117.96	131.07	869
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Итого	520	670	700	10.99	12.73	12.82	15.76	19.07	19.08	70.77	87.61	90.86	490.09	629.97	644.18	
Усиленный полдник	Омлет	70	90	100	7.7	9.9	11	11.93	15.34	17.04	1.43	1.84	2.04	177.21	227.84	253.16	438
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Чай с сахаром	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	10.00	14.00	15.56	23.00	28.00	31.11	943
	Итого	260	310	340	11.8	14.1	15.2	12.43	15.84	17.54	36.93	41.34	43.1	322.61	378.24	406.67	
Итого за день		1230	1510	1725	38.93	45.79	50.59	47.72	56.38	65.22	195.5	228.3	270	1360.60	1644.08	1918.39	

"Утверждаю"
 Заведующий МАДОУ
 "ДС №7 города Белогорск"
 Л.В. Тишина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет				
1 неделя																	
День 4																	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	200	5.97	7.46	7.46	5.48	6.85	6.85	17.08	21.35	21.35	151.6	202.13	202.13	94
	Чай с молоком	150	180	200	1.4	1.6	1.78	1.6	1.8	2.00	16.4	18.2	20.22	86	103.2	114.67	945
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Итого	340	420	475	9.73	11.42	13.67	14.57	16.14	22.89	48.19	54.26	69.15	375.1	442.83	574.61	
2-ой завтрак	Снежок или йогурт 2,5 % жирности	100	150	200	5.8	5.85	7.8	5	5.3	7.07	8	8.4	11.2	106.00	159.00	212.00	
Обед	Сельдь соленая с маслом и луком	30	50	60	4.45	5.07	6.08	3.79	4.99	6.6	1.71	2.34	2.81	56.19	75.59	90.71	129
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	200	1.68	2.1	2.1	4.09	5.11	5.11	13.27	16.59	16.59	96.6	130.8	130.8	213
	Котлета из говядины	50	70	90	7.78	12.44	15.99	5.78	9.24	11.88	7.85	12.56	16.15	130.71	183.00	235.29	608
	Соус красный	30	30	30	0.4	0.6	0.6	1	2	2	3	3.6	3.6	25.1	25.1	25.1	228
	Картофельное пюре	110	150	150	3.06	3.67	3.67	4.8	5.76	5.76	20.45	24.53	24.53	137.25	187.16	187.16	694
	Компот из с/ф	150	180	180	0.04	0.09	0.09	0	0	0	24.76	34.26	34.26	94.2	113.04	113.04	868
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Итого	560	720	750	21.41	27.97	32.53	19.96	27.6	31.85	96.54	119.38	123.44	662.45	837.09	904.5	
Усиленный полдник	Запеканка из манной крупы со сгущенным молоком	130/20	150/25	150/25	13.23	16.61	16.61	8.13	11.29	11.29	23.36	26.78	26.78	234.00	273.00	273.00	392
	Чай с сахаром	150	180	180	0.1	0.2	0.2	0	0	0	10	14	14	23.00	28.00	28.00	943
	Итого	300	365	365	13.33	16.81	16.81	8.13	11.29	11.29	33.36	40.78	40.78	257.00	301.00	301.00	
Итого за день		1300	1655	1790	50.27	62.05	70.81	47.66	60.33	73.1	186.09	222.82	244.57	1400.55	1739.92	1992.11	

"Утверждаю"
 Заведующий МАДОУ
 "ДС №7 города Белогорск"
 Л.В. Тишина

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет				
1 неделя																	
День 5																	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	200	4.82	6.03	6.03	1.02	1.28	1.28	16.83	21.04	21.04	132.4	176.5	176.5	94
	Какао на молоке	150	180	200	3.72	4.89	5.43	2.85	3.42	3.8	25.49	32.42	36.02	145.2	174.24	193.6	959
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Итого	340	420	475	10.9	13.28	15.89	11.36	12.19	19.12	57.03	68.17	84.64	415.1	488.24	627.91	
2-ой завтрак	Сок	100	100	200	1	1	2	0.2	0.2	0.4	20.2	20.2	40.4	92.00	92.00	184.00	
Обед	Огурец соленый	30	50	60	1.00	1.20	1.44	0.10	0.11	0.12	9.20	12.00	14.40	55.00	69.00	82.80	56
	Свекольник на курином бульоне	150	200	200	1.22	1.44	1.44	2.1	2.78	2.78	6.5	7.31	7.31	133.28	177.7	177.7	
	Котлета из курицы	50	70	90	7.78	12.44	15.99	5.78	9.24	11.88	7.85	12.56	16.15	114.38	160.13	205.88	608
	Соус красный	30	30	30	0.4	0.6	0.6	1	2	2	3	3.6	3.6	25.1	25.1	25.1	228
	Каша гречневая	110	130	150	7.46	8.95	10.33	5.61	6.73	7.77	35.84	43	49.62	212.99	263.53	304.07	679
	Компот из с/ф	150	180	180	0.04	0.09	0.09	0	0	0	24.76	34.26	34.26	94.2	113.04	113.04	868
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
Усиленный полдник	Итого	560	700	750	21.9	28.72	33.89	15.09	21.36	25.05	112.65	138.23	150.84	757.35	930.9	1030.99	
	Ватрушка с творогом	90	100	100	7.29	7.29	7.29	6.75	6.75	6.75	13.65	13.65	13.65	149.00	165.55	165.55	1058
	Чай с лимоном	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	12	14	15.56	23	28	31.11	944
	Итого	240	280	300	7.39	7.49	7.49	6.75	6.75	6.75	25.65	27.65	29.21	172	193.55	196.66	
Итого за день		1240	1500	1725	41.19	50.49	59.27	33.4	40.5	51.32	215.53	254.25	305.09	1436.45	1704.69	2039.56	

"Утверждаю"
 Заведующий МАДОУ
 "ДС №7 города Белогорск"
 Л.В. Тишина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет				
2 неделя																	
День 6																	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	200	5.8	7.25	7.25	5.48	6.85	6.85	18.57	23.21	23.21	137.62	183.5	183.5	94
	Чай с сахаром	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	10.00	14.00	15.56	23.00	28.00	31.11	943
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Итого	340	420	475	8.26	9.81	11.88	12.97	14.34	20.89	43.28	51.92	66.35	298.12	349.00	472.42	
2-ой завтрак	Сок	100	100	200	1	1	2	0.2	0.2	0.4	20.2	20.2	40.4	92.00	92.00	184.00	
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	60	0.85	1.41	1.69	3.05	5.08	6.1	5.19	8.65	10.38	51.54	85.9	103.08	79
	Суп картофельный с крупой гречневой	150	200	200	5.3	7.4	7.4	4.22	5.28	5.28	13.06	16.33	16.33	108.56	144.75	144.75	204
	Бефстроганов из печени	50	70	70	14.40	16.56	21.29	5.78	6.64	8.54	3.55	4.08	5.25	99.81	139.73	179.65	102
	Макароны отварные	110	150	150	5.52	6.62	6.62	4.52	5.42	5.42	26.45	31.73	31.73	148.24	215.14	215.14	688
	Компот из свежемороженых плодов или ягод	150	180	200	0.14	0.17	0.23	0.03	0.04	0.05	13.51	16.21	21.61	54.94	65.93	87.91	859
	Хлеб ржаной	40	40	40	1.28	1.28	1.28	0.2	0.2	0.2	11.91	11.91	11.91	67.00	67.00	67.00	
	Итого	530	690	720	27.49	33.44	38.51	17.8	22.66	25.59	73.67	88.91	97.21	530.09	718.45	797.53	
Усиленный полдник	Плов из курицы	130	150	150	20.30	25.38	25.38	17.00	21.25	21.25	35.69	44.61	44.61	327.73	471.25	471.25	601
	Хлеб ржаной	40	40	40	1.28	1.28	1.28	0.2	0.2	0.2	11.91	11.91	11.91	67	67	67	
	Чай с молоком	150	180	200	1.4	1.6	1.78	1.6	1.8	2.00	16.4	18.2	20.22	86	103.2	114.67	945
	Итого	320	370	390	22.98	28.26	28.44	18.8	23.25	23.45	64	74.72	76.74	480.73	641.45	652.92	
Итого за день		1290	1580	1785	59.73	72.51	80.83	49.77	60.45	70.33	201.15	235.75	280.7	1400.94	1800.9	2106.87	

"Утверждаю"
 Заведующий МАДОУ
 "ДС №7 города Белогорск"
 _____ Л.В. Тишина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет				
2 неделя																	
День 7																	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	200	5.75	7.19	7.19	5.21	6.51	6.51	18.84	23.55	23.55	145.2	193.6	193.6	235
	Кофейный напиток на молоке	150	180	200	1.2	1.4	1.6	1.28	2.00	2.22	18.56	22.4	24.89	112.36	134.83	149.81	958
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Итого	340	420	475	9.31	10.95	13.22	13.98	16.00	22.77	52.11	60.66	76.02	395.06	465.93	601.22	
2-ой завтрак	Фрукт	100	100	100	1.0	1.0	1.0	0.20	0.20	0.20	9.8	9.8	9.8	47.00	47.00	47.00	
Обед	Салат из отварных овощей	30	50	60	0.62	1.03	1.24	2.78	4.64	5.57	3.80	6.33	7.60	42.66	71.10	85.32	77
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	150	200	200	6.54	6.64	6.64	2.72	5.18	5.18	6.77	15.44	15.44	123.75	165.00	165.00	209
	Жаркое по-домашнему с курицей	150	200	200	27.53	36.71	36.71	7.47	9.96	9.96	21.95	29.27	29.27	265.00	353.33	353.33	590
	Компот из с/ф	150	180	200	0.04	0.09	0.1	0	0	0	24.76	34.26	38.07	94.2	113.04	125.6	868
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Итого	520	670	700	38.73	48.47	48.69	13.47	20.28	21.21	82.78	110.8	115.88	648.01	824.87	851.65	
Усиленный полдник	Сырники со стуженым молоком	90/20	110/25	165/25	28.44	33.64	47.35	19.51	22.81	32.1	17.1	20.52	28.88	357.16	438.33	616.91	463
	Чай с лимоном	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	12	14	15.56	23	28	31.11	944
	Итого	260	315	390	28.54	33.84	47.55	19.51	22.81	32.1	29.1	34.52	44.44	380.16	466.33	648.02	
Итого за день		1220	1505	1665	77.58	94.26	110.46	47.16	59.29	76.28	173.79	215.8	246.1	1470.23	1804.13	2147.89	

"Утверждаю"
Заведующий МАДОУ
"ДС №7 города Белогорск"
Л.В. Тишина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			(ккал)			
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
2 неделя																	
День 8																	
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	200	200	8.2	10.44	10.44	9.3	11.11	11.11	36.4	41.3	41.3	230.25	307.00	307.00	177
	Чай с лимоном	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	12	14	15.56	23	28	31.11	944
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Сыр	10	10	10	2.3	2.3	2.3	2.9	2.9	2.9	0	0	0	36.4	36.4	36.4	42
	Итого	350	430	485	12.96	15.3	17.37	19.69	21.5	28.05	63.11	70.01	84.44	427.15	508.9	632.32	
2-ой завтрак	Сок	100	100	200	1	1	2	0.2	0.2	0.4	20.2	20.2	40.4	92.00	92.00	184.00	
Обед	Огурец соленый	30	50	60	1.00	1.20	1.44	0.10	0.11	0.12	9.20	12.00	14.40	55.00	69.00	82.80	56
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150/6	200/8	200/8	1.18	1.57	1.57	2.34	3.12	3.12	34.1	42.82	42.82	78.45	127.47	127.47	187
	Рыба тушеная с овощами	60	80	90	13.87	18.3	20.59	7.85	10.21	11.49	6.53	8.49	9.55	146.25	195.00	219.38	486
	Картофельное пюре	110	150	150	3.06	3.67	3.67	4.8	5.76	5.76	20.45	24.53	24.53	120.78	164.7	164.7	694
	Кисель	150	180	180	0.1	0.14	0.14	0.01	0.04	0.04	17.2	27.5	27.5	98.3	117.96	117.96	869
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Итого	390	500	520	23.21	28.88	31.41	15.6	19.74	21.03	112.98	140.84	144.3	616.46	796.53	834.71	
Усиленный полдник	Омлет	70	90	100	7.7	9.9	11	11.93	15.34	17.04	1.43	1.84	2.04	177.21	227.84	253.16	438
	Чай с сахаром	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	10.00	14.00	15.56	23.00	28.00	31.11	943
	Хлеб ржаной	40	40	40	1.28	1.28	1.28	0.2	0.2	0.2	11.91	11.91	11.91	67.00	67.00	67.00	
	Итого	260	310	340	15.65	20.47	20.47	22.36	28.52	28.52	24.56	29.42	29.42	343.58	433.9	433.9	
Итого за день		1100	1340	1545	52.82	65.65	71.25	57.85	69.96	78	220.85	260.47	298.56	1479.19	1831.33	2084.93	

"Утверждаю"
Заведующий МАДОУ
"ДС №7 города Белогорск"
Л.В. Тишина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет				
2 неделя																	
День 9																	
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	200	200	4.5	6.21	6.21	5.85	7.8	7.8	21.75	29	29	159.15	212.2	212.2	390
	Чай с молоком	150	180	200	1.4	1.6	1.78	1.6	1.8	2.00	16.4	18.2	20.22	86	103.2	114.67	945
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Итого	340	420	475	8.26	10.17	12.42	14.94	17.09	23.84	52.86	61.91	76.8	382.65	452.9	584.68	
2-ой завтрак	Снежок или йогурт 2,5 % жирности	100	150	200	5.8	5.85	7.8	5	5.3	7.07	8	8.4	11.2	106.00	159.00	212.00	
Обед	Салат из свеклы	30	50	60	4.55	6.07	7.30	3.59	4.79	5.75	1.91	2.54	3.05	58.19	77.59	93.11	33
	Суп с рыбными консервами	150	200	200	6.89	8.61	8.61	6.72	8.4	8.4	11.47	14.34	14.34	125.43	167.25	167.25	87
	Котлета из курицы	50	70	90	7.78	12.44	15.99	5.78	9.24	11.88	7.85	12.56	16.15	114.38	160.13	205.88	608
	Соус красный основной	30	30	30	0.4	0.6	0.6	1	2	2	3	3.6	3.6	25.1	25.1	25.1	228
	Каша гречневая	110	130	150	7.46	8.95	10.33	5.61	6.73	7.77	35.84	43	49.62	212.99	263.53	304.07	679
	Компот из с/ф	150	180	180	0.04	0.09	0.09	0	0	0	24.76	34.26	34.26	94.2	113.04	113.04	868
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Итого	566	708	758	31.12	40.76	46.92	23.2	31.66	36.3	110.33	135.8	146.52	752.69	929.04	1030.85	
Усиленный полдник	Вареники ленивые с творогом с маслом сливочным	130	150	150	27.84	29.93	29.93	18	22.89	22.89	29.4	32.00	32.00	237.15	273.63	273.63	461
	Хлеб ржаной	40	40	40	1.28	1.28	1.28	0.2	0.2	0.2	11.91	11.91	11.91	67.00	67.00	67.00	
	Чай с сахаром	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	10.00	14.00	15.56	23.00	28.00	31.11	943
	Итого	320	370	390	29.22	31.41	31.41	41.29	23.09	23.09	51.31	57.91	57.91	327.15	368.63	368.63	
Итого за день		1326	1648	1823	74.4	88.19	98.55	84.43	77.14	90.3	222.5	264.02	292.43	1568.49	1909.57	2196.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества									Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	Белки			Жиры			Углеводы			от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	
					от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	7-11 лет				
2 неделя																	
День 10																	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	200	5.21	6.51	6.51	5.08	6.35	6.35	16.42	20.53	20.53	152.2	202.93	202.93	94
	Какао на молоке	150	180	200	3.72	4.89	5.43	2.85	3.42	3.8	25.49	32.42	36.02	145.2	174.24	193.6	959
	Батон с маслом сливочным	30/10	30/10	60/15	2.36	2.36	4.43	7.49	7.49	14.04	14.71	14.71	27.58	137.5	137.5	257.81	1
	Итого	340	420	475	11.29	13.76	16.37	15.42	17.26	24.19	56.62	67.66	84.13	434.9	514.67	654.34	
2-ой завтрак	Сок	100	100	200	1	1	2	0.2	0.2	0.4	20.2	20.2	40.4	92.00	92.00	184.00	
Обед	Огурец свежий (нарезка)	30	50	60	0.21	0.35	0.42	0.03	0.05	0.06	0.57	0.95	1.14	3.3	5.5	6.6	70
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	200/10	200/10	1.68	2.10	2.10	4.09	5.11	5.11	13.27	16.59	16.59	119.44	158.75	158.75	195
	Тефтели мясные	50	70	90	8.87	11.78	15.15	9.83	12.91	16.6	11.71	14.9	19.16	171.00	223.00	286.71	618-619
	Соус красный основной	30	30	30	0.4	0.6	0.6	1	2	2	3	3.6	3.6	25.1	25.1	25.1	228
	Рис отварной	110	150	150	4.79	5.74	5.74	4.26	5.11	5.11	30.83	36.99	36.99	187.02	224.42	224.42	679
	Компот из с/ф	150	180	180	0.04	0.09	0.09	0	0	0	24.76	34.26	34.26	94.2	113.04	113.04	868
	Хлеб пшеничный	40	40	40	4	4	4	0.5	0.5	0.5	25.5	25.5	25.5	122.4	122.4	122.4	
	Итого	568	730	780	20.55	25.22	28.84	19.62	25.54	29.24	205.2	252.5	262.97	736.72	900.62	999.53	
Усиленный полдник	Ватрушка с сахаром/повидлом	90	100	100	7.29	7.29	7.29	6.75	6.75	6.75	13.65	13.65	13.65	149.00	165.55	165.55	1058-1059
	Чай с лимоном	150	180	200	0.1	0.2	0.2	0	0	0	12	14	15.56	23	28	31.11	944
	Итого	240	280	300	7.39	7.49	7.49	6.75	6.75	6.75	25.65	27.65	29.21	172	193.55	196.66	
Итого за день		1248	1530	1755	40.23	47.47	54.7	41.99	49.75	60.58	307.67	368.01	416.71	1435.62	1700.84	2034.53	
Итого за период		12622	15583	17488	558.32	679.56	774.92	509.74	593.36	729.9	2277.55	2745.19	3136.33	14176.39	17380.19	20380.51	
Среднее значение за период		1262	1558	1749	55.83	67.96	77.49	50.97	59.34	7.3	227.76	274.52	313.63	1417.64	1738.02	2038.05	