

1 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 163
Т.М. Панова



Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	8,4	11,2	5,4	7,0	34,6	46,2	224	296
Батон нарезной	30	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Масло сливочное (порционное)	4	5								
Кофейный напиток	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11,0	14,8	66	87
Всего завтрак	334	445	12,9	16,4	11,5	17,8	60,1	75,6	399	529
Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Второй завтрак	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Икра кабачковая	20	30	0,6	0,8	1,9	2,4	3	5	31	37
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,0	3,2	3,2	4,5	5,1	6,8	56	76
Котлета мясная	50	60	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	143	202
Макаронные изделия отварные	120	150	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196
Соус на бульоне	20	30	3,7	5,6	3,5	5,2	0,7	1,1	49	74
Компот из кураги	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	0,5	0,6	18,9	25,2	90	110
Всего обед	540	740	22,52	33,4	20,59	29,15	89,24	119	590	830,7
Печенье	20	30	1,6	2,4	1,9	2,8	14,4	21,6	82	123
Молоко	180	200	5,04	5,60	5,76	6,40	8,46	9,40	104,4	116
Всего Полдник	200	230	6,64	8	7,66	9,2	22,86	31	186,4	239
Творожная запеканка со сгущенным молоком	180	200	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431
Чай	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7

2 ДЕНЬ

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 163
Т.М. Панова



Энергетическая
ценность

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша Геркулесовая на молоке	150	200	5,8	7,7	7,2	9,6	24,3	32,4	185	247
Батон нарезной	30	40	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254
Масло сливочное	4	4								
Сыр	10	15								
Чай с молоком сладкий	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59
Всего завтрак	344	459	13,6	18,8	17,6	20,6	43,7	74,5	388	560
Фрукт	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Второй завтрак	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Суп картофельный с крупой	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	11,1	14,8	80	108
Говядина тушеная с капустой	150	220	12,4	16,1	13,8	19,0	10,5	16,3	217	301
Компот из свежих ягод	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	0,5	0,6	18,9	25,2	90	110
Всего обед	500	690	19,42	26,2	52,4	24,2	63,24	87,2	467	634,7
Булка с изюмом	50	60	3,9	5,5	2,7	3,9	26,8	37,6	149	208
Молоко	180	200	5,04	5,60	5,76	6,40	8,46	9,40	104,4	116
Всего Полдник	230	260	8,94	11,1	8,46	10,3	35,26	47	253,4	324
Омлет с зеленым горошком	150/20	180/40	5,3	8,0	8,4	12,2	1,6	2,4	103	151
Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,5	0,3	0,5	12,6	18,9	60	90
Всего ужин	360	480	8,62	13,3	8,88	13,73	28,64	44,4	209	312,7
Итого за день									1363,4	1877,4

3 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 163
Т.М. Панова



Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша Ячневая на молоке	150	200	5,3	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	184	245
Батон нарезной	30	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Масло сливочное	4	5								
Какао на молоке	150	200	2,7	3,6	2,0	3,3	9,9	13,7	70	100
Всего завтрак	334	445	10,4	13,1	12,1	19,5	52	65	363	491
Фрукт	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Второй завтрак	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Суп Овощной с картофелем	150	200	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	67	89
Куриные биточки	50	60	7	10,5	10,3	15,4	4,0	6,0	138	207
Рис отварной с маслом	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137
Соус сметанный	20	30	0,2	0,2	0,7	1,0	0,9	1,4	11	16
Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	0,5	0,6	18,9	25,2	90	110
Всего обед	520	680	15,72	22,7	16,19	23,75	75,54	101	499	678,7
Пряник	20	40	3,6	5,0	5,7	8,0	27,1	38,0	175	245
Молоко	150	200	5,04	5,6	5,76	6,40	8,46	9,40	104,4	116
Всего Полдник	200	260	8,64	10,6	11,46	14,4	35,26	47,4	279,4	364
Рыба запеченная с картофелем	165	230	14,7	20,5	11,2	15,6	12,4	17,3	210	293
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,5	0,3	0,5	12,6	18,9	60	90
Всего ужин	355	490	18,02	25,9	11,69	17,13	41,34	59,5	325	467,7
Итого за день									1512,4	2047,4

5 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 163
Т.М. Панова



Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша Манная на молоке	150	200	6,1	8,1	7,7	10,2	25,4	33,8	195	259
Батон нарезной	30	40	5,0	7,9	3,0	4,7	14,5	24,2	106	172
Сыр	10	15								
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11,0	14,8	66	87
Всего завтрак	340	455	13,2	18,8	12,4	17,1	50,9	72,8	367	518
Фрукт	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Второй завтрак	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Суп Гороховый	150	200	1,3	1,7	3,5	4,8	9,2	12,3	77	104
Жаркое по домашнему из говядины	150	200	15,8	22,2	15,9	22,7	13,5	20,3	261	375
Кисель фруктовый	150	200					15,0	20,0	57	76
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	0,5	0,6	18,9	25,2	90	110
Всего обед	500	670	21,12	29,9	20,06	29,1	66,44	91,8	513	815,7
Пирожок с рыбными консервами	50	70	5,1	7,2	4,4	6,2	19,2	26,9	139	194
Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
Всего Полдник	200	270	11,34	14,4	8,66	10,4	31,96	42,3	157	219
Каша гречневая в молоке с маслом	150	200	6,8	9,0	6,7	9,0	27,8	37,0	200	266
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Всего ужин	320	430	8,42	11,9	6,79	10,03	42,24	60,1	246	337,7
Итого за день									1329	1936,4

6 ДЕНЬ



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 163
Т.М. Панова

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Макароны отварные с сыром	150	200	7,3	9,7	11,8	16,0	24,5	32,6	236	318
Батон нарезной	30	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Масло сливочное	4	5								
Кофейный напиток	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11,0	14,8	66	87
Всего завтрак	334	445	11,8	14,9	17,9	26,8	50	62	411	551
Фрукт	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Второй завтрак	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Рассольник Ленинградский	150	200	1,3	1,7	3,5	4,811,3	9,2	12,3	77	104
Котлета из говядины	50	60	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	143	202
Капуста тушеная	120	150	2,6	3,3	3,9	4,9	11,3	14,1	90	113
Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	16,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	0,5	0,6	18,9	25,2	90	110
Всего обед	540	710	20,82	29,7	25,09	35,11	98,54	133,2	495	634,7
Печенье	20	40	2,8	5,6	3,2	6,4	27,6	55,2	76	152
Молоко	150	200	5,04	5,6	5,76	6,40	8,46	9,40	104,4	116
Всего Полдник	170	240	7,84	11,2	8,96	12,8	36,06	64,6	180,4	268
Творожная запеканка с повидлом	150/15	180/30	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431
Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Всего ужин	335	440	23,52	30,3	15,90	20,83	42,04	58,2	387	502,7
Итого за день									1519,4	2002,4

7 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 163
Т.М. Панова



Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша кукурузная на молоке с маслом	150	200	5,9	7,8	7,0	9,3	22,2	29,6	176	235
Батон нарезной	30	40	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254
Масло сливочное	3	4								
Сыр	10	12								
Кофейный напиток	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11,0	14,8	66	87
Всего завтрак	343	456	14,7	20,3	18,3	21,4	46,4	75,2	409	576
Суп Овощной с фасолью	150	200	1,1	1,5	3,1	4,1	6,4	8,5	61	81
Печень по-строгановски	60	70	12,9	16,7	9,3	12,1	1,8	1,9	143	184
Гречка отварная с маслом	130	150	8,4	11,2	5,4	7,0	34,6	46,2	224	296
Компот из свеж. ягод	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	0,5	0,6	18,9	25,2	90	110
Всего обед	540	660	26,52	34,1	18,56	24,9	84,44	113	598	786,7
Булка с изюмом	50	70	3,9	5,5	2,7	3,9	26,8	37,6	149	208
Молоко	150	200	5,04	5,6	5,76	6,40	8,46	9,40	104,4	116
Всего Полдник	200	270	8,94	11,1	8,46	10,3	35,26	47	253,4	324
Салат с квашенной капустой	40	60	0,6	0,9	2,0	3,0	3,2	4,8	35	53
Картофель отварной с маслом	150\3	200/4	3,0	3,9	3,3	4,4	22,5	30,0	134	179
Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0,03	0,03	4,6	9,1	18	25
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,5	0,3	0,5	12,6	18,9	60	90
Всего ужин	383	524	6,92	10,1	5,79	8,93	52,74	76,8	275	393,7
Итого за день									1534,4	2080,4



8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша Дружба	150	200	6,0	8,1	7,1	9,4	21,7	28,9	176	234
Батон нарезной	30	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Масло сливочное	4	5								
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,4	9,0	12,3	48	65
Всего завтрак	334	445	9,4	11,5	12,5	19,4	45,2	55,8	333	445
Сок фруктовый	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Второй завтрак	100	100	0,10	0,10	0,13	0,13	11,3	11,3	46	46
Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,0	1,4	2,9	4,1	7,0	9,4	58	79
Куриные биточки	50	60	7,3	10,5	8,3	11,7	5,8	8,2	127	179
Макароны отварные с маслом	120/4	150/5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	
Соус белый основной	20	30	3,7	5,6	3,5	5,2	0,7	1,1	49	74
Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	0,05	0,06	18,9	25,2	90	110
Всего обед	520	545	15,42	22,2	17,64	25,91	63,74	85,6	465	636,7
Булочка «Веснушка»	50	60	3,1	3,7	1,2	1,4	22,9	27,5	109,2	131
Молоко	150	200	5,04	5,6	5,76	6,40	8,46	9,40	104,4	116
Всего Полдник	200	260	8,14	9,3	6,96	7,8	31,36	36,9	213,6	247
Омлет натуральный с кукурузой	130/20	170/30	5,8	8,7	9,5	13,8	1,1	1,6	113	165
Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0,03	0,03	4,6	9,1	18	25
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,5	0,3	0,5	12,6	18,9	60	90
Всего ужин	340	460	9,12	14	18,99	15,33	28,14	56,28	216	326,7
Итого за день									1291,6	1655,4

9 ДЕНЬ



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 163
Т.М. Панова

Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша Пшеничная	150	200	5,6	7,4	6,0	8,0	27,4	36,5	181	241
Батон нарезной	30	40	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254
Масло сливочное	3	4								
Сыр	10	12								
Какао на молоке	150	200	2,7	3,6	2,0	3,3	9,9	13,7	70	100
Всего завтрак	343	456	15	20,7	17,6	21,2	50,5	81	418	595
Свекольник на мясном бульоне	150	200	1,0	1,4	2,9	4,1	7,0	9,4	58	79
Рыбные кнели	60	70	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168
Перловка отварная с маслом	120	150	4,6	6,1	3,6	4,8	31,7	42,2	180	240
Соус сметанный с томатом	20	30	0,2	0,3	0,6	0,9	0,6	0,9	10	15
Компот из кураги , изюм	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	28	46,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	5,8	11,6	11,4	22,8	90	110
Всего обед	550	720	18,62	26,8	22,39	31,05	82,84	120,2	545	747,7
Крендель в сахаре	50	60	3,6	5,0	5,7	8,0	27,1	38,0	175	245
Молоко	150	200	5,04	5,6	5,76	6,40	8,46	9,40	104,4	116
Всего Полдник	200	260	8,64	10,6	11,46	14,40	35,56	47,4	279,4	361
Овощное рагу с мясом	150	220	12,4	16,1	13,8	19,0	10,5	16,3	217	301
Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0,03	0,03	4,6	9,1	18	25
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	67	89
Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,5	0,3	0,5	12,6	18,9	60	90
Всего ужин	340	480	15,72	21,4	14,29	20,08	37,54	58,3	362	505
Итого за день									1604,4	2208,7

10 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 163
Т.М. Панова



Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша Ячневая	150	200	5,3	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	184	245
Батон нарезной	30	40	5,0	7,9	3,0	4,75	14,5	24,2	106	172
Сыр	10	15								
Кофейный напиток	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11,0	14,8	66	87
Всего завтрак	340	455	12,4	17,8	10,4	14,55	53,1	75,7	356	504
Суп с клецками	150	200	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	67	89
Ленивые голубцы	100/20	120/30	9,5	10,8	8,4	8,7	8,6	9,7	150	163
Картофельное пюре с маслом	60	80	1,3	1,7	2,8	3,7	51	68	49	65,4
Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	25	46,7
Хлеб ржаной	30	40	2,5	3,3	0,5	0,6	18,9	25,2	90	110
Всего обед	520	690	16,62	23,1	15,89	22,35	79,34	106,2	514,2	693,5
Вафля	20	40	1,0	2,0	5,8	11,6	11,4	22,6	102	204
Отвар шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27,0	83	111
Всего Полдник	180	220	1,5	2,6	6,0	11,9	31,6	49,6	185	315
Биточки манные с повидлом	150/15	200/20	6,3	8,4	6,5	8,6	46,3	61,7	268	358
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,7	0,16	1	9,84	14	67	89
Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,5	0,3	0,5	12,6	18,9	60	90
Чай	150	200	0,1	0,1	0,03	0,03	4,6	9,1	18	25
Всего ужин	355	480	8,1	11,2	6,99	10,13	73,34	103,7	413	562
Итого за день									1438,2	2074,5