

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Понедельник

1 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						№ рец-р блюда
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша молочная рисовая жидкая	150	1,81	3,96	22,89	124,72	0,58	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
							7
ИТОГО В ЗАВТРАК		7,28	9,83	50,50	310,02	4,67	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	125,56	0,00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		2,29	2,95	42,23	153,76	0,02	
<u>ОБЕД</u>							
Овощи свежие порционно	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	517
Борщ из свежей капусты	180	3,53	3,42	11,33	86,90	7,4	57
Гуляш из отварного мяса	65	10,31	8,15	2,62	125,0	0,09	277
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	5,97	39,90	242,89	0	165
Компот из сух.фруктов	180	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ЗАВТРАК		25,9	18,03	91,13	620,63	10,34	
<u>ПОЛДНИК</u>							
Плов с курицей	180	16,0	14,78	26,76	304	0,41	
Огурец соленый	25	0,24	0,03	1	6	4,7	
Фрукт свежий	100	0,63	0,14	15,65	66	42	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
ИТОГО В ПОЛДНИК		20,78	15,31	75,55	534,20	50,99	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Вторник

2 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						№ рец-р блюда
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша молочная манная	150	3,4	3,96	22,95	141	0,53	
Кофейный напиток	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	
ИТОГО В ЗАВТРАК		8,18	14,59	48,37	341,23	4,37	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
Кисломолочный продукт	150	2,4	3,6	4,62	63	0,045	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	125,56	0,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		4,65	6,54	39,86	188,56	0,045	
<u>ОБЕД</u>							
Овощи свежие порционно	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	
Суп картофельный с рыбой	180	6,18	6,048	10,31	120,42	6,56	
Котлета рубленая мясная	60	11,98	13,2	12,39	178,2	0,12	
Рагу из овощей	150	2,03	12,1	27,38	210,75	0,225	
Компот из св.фруктов	180	0,4	0,009	30,59	124,74	11,6	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД		23,41	31,8	95,23	707,47	20,755	
<u>ПОЛДНИК</u>							
Пудинг из творога	150	20,1	17,8	41,15	405	0,35	
Сгущенное молоко	20	1,6	1,7	10,9	64	0,00	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ПОЛДНИК		22,02	21,75	73,62	566,8	3,26	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Среда

3 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						№ рец-р блюд
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша молочная геркулесовая жидкая	150	4,2	10,95	27	172,5	1,05	
Кофейный напиток	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,6	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК		6,66	18,63	52,42	339,85	4,82	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
Молоко кипяченое	150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	
Пирожок с яблоком	60	3,9	6,4	22,4	173,68	0,48	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		9,98	11,8	33,1	286,68	3,21	
<u>ОБЕД</u>							
Овощи свежие порционно	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	
Суп овощной на курином бульоне	180	1,25	3,52	6,1	61	7,4	
Котлета рубленая из птицы	60	9,48	9,85	10	167,25	0,5	
Макароны отварные с маслом	150	8,57	4,83	46,31	227	0	
Компот из с/фруктов	180	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	67,6	0,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		22,5	18,69	99,69	621,09	10,75	
<u>ПОЛДНИК</u>							
Жаркое по домашнему	160	3,74	6,64	19,51	235,5	0,025	
Огурец соленый	25	0,24	0,03	1	6	4,7	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,2	0,02	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,6	2,89	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		6,3	6,92	42,08	339,3	7,63	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Четверг

4 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						<u>№ рец-р блюда</u>
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша молочная сборная жидкая	150	6,1	7,26	28,79	204,75	1,09	
Кофейный напиток	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
Сыр (порционнo)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	
<u>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</u>		10,88	17,89	54,21	404,98	4,93	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
Кисломолочный продукт	150	2,4	3,6	4,62	63	0,045	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	125,56	0,00	
<u>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</u>		4,65	6,54	39,86	188,56	0,045	
<u>ОБЕД</u>							
Овощи свежие порционнo	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	
Суп Крестьянский на мясном бульоне	180	1,93	2,04	12,35	75,42	5,94	
Запеканка картофельная с печенью	180	13,23	10,36	28	258,54	4,14	
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0	
Компот из св/фруктов	180	0,4	0,009	30,59	124,74	11,6	
Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,3	67,6	0,00	
<u>ИТОГО ЗА ОБЕД</u>		18,49	23,289	86,53	545,98	24,2	
<u>ПОЛДНИК</u>							
Пудинг творожный	150	20,1	17,8	41,15	405	0,35	
Сгущеное молоко	20	1,6	1,7	10,9	64	0,00	
Молоко кипяченое	150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
<u>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</u>		28,06	27,14	76,7	651,6	5,97	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Пятница

5 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						№ рец-р блюд
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша молочная гречневая	150	4,31	3,84	13,78	108,90	0,68	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,2	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9,78	10,43	41,39	294,20	4,77	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
Молоко кипяченое	150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	
Булочка домашняя	60	5,46	9,39	40,44	268,50	0,045	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		11,54	14,79	50,51	381,50	2,77	
<u>ОБЕД</u>							
Овощи свежие порционно	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	
Суп картофельный с фасолью	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	
Котлета рыбная с морковью	65	9,8	3,18	6,67	94,25	0,21	
Рис отварной	150	2,43	8,55	22,9	181,00	1,75	
Компот из сух/фруктов	180	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	
Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,3	67,60	0,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		19,38	16,01	78,6	538,11	8,99	
<u>ПОЛДНИК</u>							
Яйцо отварное	55-60	5,1	4,6	0,3	63	0,0	
Кукуруза сахарная	20	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	
Фрукт свежий	100	0,63	0,14	15,65	66	42	
Хлеб пшеничный	30	3,86	0,35	25,15	120,0	3,86	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,99	38,20	0,02	
ИТОГО В ПОЛДНИК		10,81	7,4	54,26	337,25	49,24	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Понедельник

6 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	Химический состав						№ рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная	150	4,31	3,90	14,13	108,90	0,68	
Кофейный напиток	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		6,77	11,58	39,55	276,25	4,45	
2 ЗАВТРАК							
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	125,56	0,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		2,29	2,95	42,23	153,76	0,02	
ОБЕД							
Свекольник	180	1,93	2,04	12,34	75,42	5,94	
Ежики мясные запеченные	160	21,6	22,4	27,68	394,72	2,4	
Винегрет овощной	90	1,3	10,8	6,8	130	8,4	
Компот из сух/фруктов	180	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	
Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		27,85	35,73	82,84	760,22	17,07	
ПОЛДНИК							
Оладьи	90	6,29	11,57	33,91	265	1,13	
Сгущенное молоко	20	1,6	1,7	10,9	64	0	
Фрукты свежие	90	0,4	0,4	9,8	44	10	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8,33	13,68	61,6	401,2	1,15	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Вторник

7 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	<u>Химический состав</u>						№ рец-р блюда
	<u>Масса порции (г)</u>	<u>Белки (г)</u>	<u>Жиры (г)</u>	<u>Углеводы (г)</u>	<u>Энергетич. ценность (ккал)</u>	<u>Витамины</u>	
						С	
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша молочная пшеничная	150	3,3	3,00	20,24	121,5	0,5	
Кофейный напиток	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,5	0,00	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
Сыр (порционнo)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		8,08	13,63	45,66	321,73	4,34	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,2	0,02	
Пирожок с яблоком	60	3,9	6,4	22,4	173,6	0,5	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		3,94	6,41	29,39	201,8	0,52	
<u>ОБЕД</u>							
Овощи свежие порционнo	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	
Щи из квашеной капусты со сметаной	180	1,25	3,52	6,1	61,02	7,43	
Тефтеля рыбная запеченая	60	9,06	2,94	6,15	87	0,19	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	
Компот из св/фруктов	180	0,4	0,009	30,59	124,74	11,6	
Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		16,59	11,74	77,84	484,72	40,08	
<u>ПОЛДНИК</u>							
Запеканка творожная	150	20,49	17,8	21,1	291,9	0,35	
Сгущенное молоко	20	1,6	1,7	10,9	64	0,00	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		22,41	21,75	53,57	453,7	3,26	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Среда

8 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	Химический состав						№ рец-р блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша молочная геркулесовая	150	4,2	10,95	27	172,5	1,05	
Кофейный напиток	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,6	2,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		6,66	18,63	52,42	339,85	4,82	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
Кисломолочный продукт	150	2,4	3,6	4,62	63	0,045	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	125,56	0,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		4,65	6,54	39,86	188,56	0,045	
<u>ОБЕД</u>							
Овощи свежие порционно	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	
Суп гороховый с гренками	180	3,8	3,6	11,2	93,2	4,02	
Суфле куриное	65	8,1	8,18	1,59	112,45	0,019	
Рис отварной	150	2,43	8,55	22,9	181,00	1,75	
Соус сметанный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00	
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,009	30,59	124,74	11,6	
Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,3	67,6	0,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		17,66	21,859	81,87	598,67	19,9	
<u>ПОЛДНИК</u>							
Омлет натуральный	110	9,19	16,45	1,84	191,88	0,18	
Горошек зеленый отварной	20	1,17	2,3	6,17	5,05	3,36	
Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	44	10	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11,08	21,4	39,38	338,73	16,45	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Четверг

9 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	Химический состав						№ рец-р блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша молочная ячневая	150	3,3	3,0	20,24	121,5	0,5	
Какао	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,2	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Сыр (порционнo)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11,09	12,54	47,85	339,68	4,66	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипяченое	150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	
Кондитерское изделие без крема	30	2,25	2,94	35,24	125,56	0,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		8,33	8,34	45,31	238,56	2,73	
ОБЕД							
Овощи свежие порционнo	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	
Рассольник Ленинградский	180	1,5	3,68	1,4	108,67	5,42	
Тефтели мясные запеченные	60	11,98	13,2	12,39	178,2	0,12	
Макароны отварные с маслом	150	8,57	4,83	46,31	227	0	
Компот из св/фруктов	180	0,4	0,009	30,59	124,74	11,6	
Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		25,27	22,199	105,25	711,97	19,66	
ПОЛДНИК							
Запеканка творожная	150	20,49	17,8	21,1	291,2	0,35	
Сгущенное молоко	20	1,6	1,7	10,9	64	0,00	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,2	0,02	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		22,41	21,75	53,57	453	3,26	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Пятница

10 День

Возрастная группа до 3-х лет

Название блюда и продуктов	Химический состав						№ рец-р блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша молочная пшеничная	150	3,44	3,675	1,74	126	0,52	
Кофейный напиток	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,5	0,00	
Хлеб пшеничный	30	0,28	2,24	14,58	69,6,	2,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		5,9	11,355	27,16	293,35	4,29	
<u>2 ЗАВТРАК</u>							
Кисломолочный продукт	150	2,4	3,6	4,62	63	0,045	
Кондитерское изделие	20	2,25	2,94	35,24	125,56	0,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		4,95	6,54	39,86	188,56	0,045	
<u>ОБЕД</u>							
Овощи свежие порционно	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	
Суп картофельный с вермишелью	180	1,9	2,04	12,3	7,5	5,94	
Рыба по-польски с рубленным яйцом	60	8,4	4,7	2,1	81,56	1,8	
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	
Композ из с/фруктов	180	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	
Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,3	67,6	0,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		16,56	12,03	72,12	393,50	28,93	
<u>ПОЛДНИК</u>							
Голубцы ленивые	200	17,65	11,30	25,33	273,75	25,04	
Соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,2	0,02	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,6	2,89	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20,66	13,5	49,99	402,55	28,34	