

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



1 неделя. День 1. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Каша рис и греча молочная с маслом сливочным	150,0	4,05	4,28	20,58	140,12	7.026/1
Чай с лимоном	150,0	0,05	0,005	6,92	29,89	4.11/10
Батон с маслом и сыром	30,0	3,09	4,52	9,73	95,52	4.4/13
Итого за завтрак	330,0	7,19	8,8	37,22	265,52	

2 Завтрак

Сок фруктовый	0,2	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого	0,2	1,0	0,2	20,2	95	

Обед

Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	45,0	0,58	3,34	4,08	49,85	4.23/1
Суп картофельный с крупой	150,0	1,92	3,29	13,805	94,63	4.16/2
Рулет из мяса говядины с яйцом	60,0	10,40	11,88	2,97	178,68	7.29/8
Рагу из овощей	180,0	2,825	4,538	19,575	133,08	7.18/3/1
Компот из сухофруктов	150,0	0,366	0,02	13,49	58,95	4.6/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,3	10,45	45,25	4.8/13
Итого за обед	610,0	17,74	23,37	64,37	560,5	

Полдник

Запеканка из творога с рисом	80,0	10,20	15,01	16,08	239,06	4.14/5
Сгущенное молоко для запеканок	12,0	0,864	1,02	6,72	38,4	4.12/11
Кефир	150,0	4,2	4,8	6,15	84,0	4.79/1
Хлеб пшеничный	25,0	1,786	0,198	11,398	57,75	4.9/13
Кондитерские изделия	25,0	0,8	0,7	20,2	87,5	7.015/1
Итого за полдник	292,0	17,81	21,73	60,57	506,72	
Итого за день	1412,0	43,74	54,1	182,37	1424,73	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ Детский сад №249



1 неделя. День 2. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Суп молочный с крупой	150,0	2,62	3,41	9,75	87,43	4.22/2
Какао с молоком	150,0	3,42	3,44	16,75	121,31	4.14/10
Батон с маслом и сыром	30,0	3,09	4,52	9,72	95,21	4. 1/13
Итого за завтрак	330,0	9,13	11,36	36,22	303,95	

2 Завтрак

Свежие фрукты	120,0	1,26	0,84	18,31	74,76	7.9/10
Итого	120,0	1,26	0,84	18,31	74,76	

Обед

Салат из отварного картофеля с зел.горошком, яйцом и раст. маслом	30,0	0,93	2,98	3,48	48,89	4.32/1
Щи из свежей капусты со сметаной	150,0	1,22	2,072	6,33	49,87	4.6/2
Суфле из печени	80,0	18,31	6,71	2,42	156,78	7.35/8
Макаронные изделия отварные	80,0	3,14	1,86	21,83	123,79	7.н151-4
Компот из яблок и изюма	150,0	0,076	0,011	13,06	54,01	4.2/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,30	10,45	45,25	4.8/13
Итого за обед	515,0	25,32	13,94	57,58	478,28	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	100,0	9,16	3,24	8,60	124,00	4.12/7
Картофельное пюре	80,0	1,63	2,48	12,16	83,42	4.3/3
Чай с молоком	150,0	2,85	3,05	11,44	92,58	4.12/10
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,20	11,40	57,75	4.23/12
Итого за полдник	355,0	15,42	8,97	43,60	357,1	
Итого за день	1320,0	51,13	34,35	155,72	1213,59	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ, детский сад №249



Устюгова А. М.

Приказ № 18

1 неделя. День 3. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	3,68	4,5	17,7	136,38	4.14/4
Кофейный напиток с молоком	150,0	2,76	2,82	11,68	93,125	4.13/10
Батон с маслом и сыром	30,0	3,093	4,52	9,72	95,57	4. 4/13
Итого за завтрак	330,0	9,54	11,83	39,10	325,09	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100,0	0,353	0,353	10,38	39,6	7.092
Итого	100,0	0,353	0,353	10,38	39,6	

Обед

Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50,0	0,71	4,48	5,49	69,92	7.29/1/1
Суп картофельный с рыбой	150,0	7,14	4,56	11,11	122,79	4.19/2
Рагу из отварного мяса говядины	150,0	14,8	13,56	14,06	259,04	4.6/8
Напиток из шиповника	150,0	0,36	0,00	16,36	67,5	4.15/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,30	10,45	45,25	4.8/13
Итого за обед	525,0	24,66	22,9	57,47	564,4	

Полдник

Яйцо отварное	20,0	2,58	2,18	0,15	33,82	4.1/6
Капуста тушеная	100,0	2,34	1,89	11,70	69,42	4.8/3
Сдоба обыкновенная	50,0	4,42	3,173	28,143	173,39	4.8/12
Чай с молоком	150,0	2,85	3,05	11,45	92,37	4.12/10
Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2	4. 9/13
Итого за полдник	340,0	14,08	10,79	61,48	420,37	
Итого за день	1295,0	48,63	45,87	168,43	1349,46	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад №249



1 неделя. День 4. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с лапшой	150,0	2,47	2,87	9,40	79,79	4.21/2
Какао с молоком	150,0	3,42	3,44	16,75	120,82	4.14/10
Батон с маслом и яйцом	55,0	4,89	7,33	16,18	139,30	4.2/13
Итого за завтрак						

2 Завтрак

Свежие фрукты	100,0	0,59	0,15	5,55	28,12	312-4
Итого	100,0	0,59	0,15	5,55	28,12	

Обед

Салат из отварного картофеля, морской капусты и реп.лука с раст.маслом	45,0	0,71	4,14	5,85	69,69	4.33/1
Рассольник домашний со сметаной	150,0	1,64	4,18	11,45	95,73	7.10/2/2
Биточки из мяса кур	70,0	10,56	10,73	6,05	179,99	7.н019/1
Каша гречневая рассыпчатая	60,0	2,98	2,96	18,51	108,90	4.44/3
Соус молочный	20,0	0,37	1,02	1,25	17,64	4.1/11
Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	13,49	58,76	4.6/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,30	10,45	45,25	4.8/13
Итого за обед	520,0	18,29	23,34	67,05	575,96	

Полдник

Запеканка из творога с изюмом	120,0	15,3	19,16	20,13	347,26	4.11/5
Сгущенное молоко для запеканок	12,0	0,86	1,02	6,72	38,4	4.12/11
«Йогурт»	200,0	5,6	6,4	22,6	170,0	4.79/4
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,20	11,40	57,75	4.9/13
Итого за полдник	357,0	23,55	26,78	60,84	613,410	
Итого за день	1332,0	53,0	63,73	175,75	1553,92	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 249



1 неделя. День 5. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,42	4,94	20,15	156,46	4.15/4
Батон с маслом и сыром	30,0	3,09	4,52	9,72	95,48	4.13/10
Кофейный напиток с молоком	150,0	2,76	2,82	11,68	93,35	4.4/13
Итого за завтрак						

2 Завтрак

Сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	4.20/10
Итого	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	

Обед

Огурец консервированный	30,0	0,23	0,026	0,68	3,9	7.367
Борщ со сметаной	150,0	1,33	3,41	9,29	75,62	4.2/2
Биточки из мяса свинины	60,0	11,35	10,86	4,12	176,47	4.14/8
Картофельное пюре	80,0	1,63	2,48	12,16	82,83	4.3/3
Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	13,49	58,77	4.6/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,3	10,45	45,25	4.8/13
Итого за обед	495,0	16,54	17,1	50,2	442,84	

Полдник

Омлет	80,0	7,93	11,17	1,4	153,91	4.2/6
Ватрушка со сметаной	35,0	3,23	5,02	16,91	138,28	4.6/12
Чай с молоком	150,0	2,85	3,05	11,44	92,46	4.12/10
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9/13
Итого за полдник	290,0	15,8	19,43	41,15	442,4	
Итого за день	1295,0	43,62	49,0	153,1	1322,53	

2 неделя. День 1. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,42	4,94	19,57	156,36	4.11/4
Какао с молоком	150,0	3,42	3,44	16,75	120,81	4.12/10
Батон с маслом	25,0	1,62	4,07	11,14	80,0	4.1/13
Итого за завтрак						

2 Завтрак

Сок	200,0	0,9	0,18	18,18	82,8	4.20/10
Итого	200,0	0,9	0,18	18,18	82,8	

Обед

Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60,0	0,95	3,65	7,78	72,22	7.28/1
Рассольник со сметаной	150,0	1,14	2,13	8,08	59,57	4.9/2
Голубцы ленивые в молочном соусе	180,0	15,34	13,16	13,0	191,25	7.24/3
Компот из яблок и кураги	180,0	0,26	0,01	17,06	70,38	4.1/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,3	10,45	45,25	4.9/2
Итого за обед	595,0	19,33	19,26	56,38	438,68	

Полдник

Запеканка из творога	120,0	16,18	19,79	10,88	320,45	4.9/5
Сгущенное молоко для запеканок	12,0	0,86	1,02	6,72	38,4	4.12/11
Снежок	150,0	3,9	4,8	16,35	124,5	4.79/3
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9/13
Итого за полдник	332,0	25,33	27,11	64,55	655,6	
Итого за день	1 432,0	55,02	59,0	186,55	1 534,25	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



2 неделя. День 2. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	4,42	4,94	20,14	156,36	4.15/4
Какао с молоком	150,0	2,33	2,4	12,81	86,54	4.14/10
Батон с маслом и сыром	30,0	3,09	4,52	9,73	95,32	4.4/13
Итого за завтрак	330,0	9,85	11,87	42,68	338,22	

2 Завтрак

Свежие фрукты	120,0	0,42	0,42	12,46	47,53	7.008
Итого	120,0	0,42	0,42	12,46	47,53	

Обед

Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	0,42	2,22	3,17	34,87	4.20/10
Суп фасолевый	150,0	0,72	2,73	5,2	51,73	4.32/2
Печень в молочном соусе	100,0	14,05	7,92	5,34	163,87	7.10/8/1
Макаронные изделия отварные	100,0	3,92	2,33	27,28	154,9	7.1151-3
Компот из яблок и изюма	150,0	0,076	0,01	13,06	53,98	4.2/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,3	10,45	45,25	4.8/13
Итого за обед	555,0	20,83	15,51	64,5	504,59	

Полдник

Запеканка морковная	80,0	2,58	3,71	15,65	98,18	4.39/3
Повидло	15,0	0,061	0,00	9,98	37,83	7.185/4
Чай с молоком	150,0	2,85	3,05	11,44	92,33	4.12/10
Печенье	30,0	3,12	1,56	23,04	137,4	7.308
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9/13
Итого за полдник	300,0	10,4	8,52	71,51	426,48	
Итого за день	1305,0	41,5	36,32	191,15	1313,82	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «детский сад №249



2 неделя. День 3. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,0	4,32	6,06	19,41	152,27	4.8/4
Кофейный напиток с молоком	150,0	2,76	2,82	11,68	93,38	4.13/10
Батон с маслом и сыром	30,0	3,09	4,52	9,72	95,4	4.4/13
Итого за завтрак	330,0	10,17	13,40	40,81	341,27	

2 Завтрак

Свежие фрукты	110,0	0,65	0,16	6,10	30,93	7.312-2
Итого	110,0	0,65	0,16	6,10	30,93	

Обед

Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40,0	0,57	3,58	4,39	55,93	7.29/1/2
Суп картофельный с бобовыми	150,0	3,2	2,99	13,31	98,24	4.17/2
Биточки рыбные	60,0	8,04	3,42	5,45	92,33	7.355/4
Картофельное пюре	80,0	1,63	2,48	12,16	83,18	4.3/3
Напиток из шиповника	150,0	0,35	0,00	16,36	67,6	4.15/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,3	10,45	45,25	4.8/13
Итого за обед	505,0	15,53	12,82	62,11	443,18	

Полдник

Свекла тушеная в сметанном соусе	100,0	1,68	2,44	11,67	71,87	7.16/3/3
Шанежка с картофелем	70,0	5,18	6,15	29,80	213,32	7.148/2
Чай с молоком	150,0	2,85	3,05	11,44	92,47	4.12/10
Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2	4.9/13
Итого за полдник	340,0	11,24	11,82	62,93	423,85	
Итого за день	1285,0	37,60	38,20	172,00	1239,23	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ "Детский сад №349"

Устюгова А. М.

Приказ № 18

2 неделя. День 4. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150,0	3,58	4,81	19,56	144,71	4.7/4
Какао с молоком	150,0	2,33	2,41	12,81	86,54	7.285
Батон с маслом и сыром	30,0	3,09	4,52	9,73	95,49	4.4/13
Итого за завтрак	330,0	9,00	11,73	42,09	326,75	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100,0	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346
Итого	100,0	0,35	0,35	10,38	39,6	

Обед

Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30,0	0,71	1,88	5,86	47,3	4.27/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	1,32	0,82	9,89	55,44	4.18/2
Бигу с мясом куры	180,0	16,3	7,35	12,03	186,47	7.350/1
Компот из сухофруктов	150,0	0,366	0,02	13,49	58,9	4.6/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,3	10,45	45,25	4.9,13
Итого за обед	535,0	20,34	10,37	51,72	393,36	

Полдник

Сельдь	17,0	2,94	1,47	0,00	25,06	7.н125/6
Яйцо отварное	20,0	2,4	2,03	0,135	31,4	4.1/6
Картофельное пюре	80,0	1,63	2,48	12,16	82,79	4.3/3
Чай с лимоном	150,0	0,05	0,005	6,92	29,59	4.11/10
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9/13
Итого за полдник	292,0	8,79	6,18	30,61	226,6	
Итого за день	1257,0	38,49	28,63	134,8	986,31	

2 неделя. День 5. (ясли)

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Каша манная молочная со сливочным маслом	150,0	3,34	4,03	17,32	128,25	4.5/4
Кофейный напиток с молоком	150,0	2,76	2,82	11,68	93,125	4.13/10
Батон с маслом	30,0	3,09	4,51	9,73	95,49	4.1/13
Итого за завтрак	330,0	9,2	11,36	38,72	316,87	

2 Завтрак

Сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	4.20/10
Итого	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	

Обед

Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	50,0	0,72	1,7	5,39	37,83	7.143/3
Суп из овощей со сметаной	150,0	1,27	4,09	7,46	77,23	4.14/2
Запеканка картофельная с отварным мясом свинины	180,0	13,59	13,96	18,64	276,64	7.041
Соус молочный (для подачи к блюду)	20,0	0,37	1,02	1,25	17,5	4.1/11
Напиток из шиповника	150,0	0,36	0,00	16,36	67,71	4.15/10
Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,3	10,45	45,25	4.8/13
Итого за обед	575,0	17,95	21,07	59,55	522,17	

Полдник

Омлет с картофелем	80,0	5,06	4,59	7,85	101,18	4.4/6
Ватрушка с творогом	50,0	6,44	7,87	20,77	197,68	4.5/12
Чай с молоком	150,0	2,85	3,05	11,45	92,36	4.12/10
Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2	4.9/13
Итого за полдник	300,0	15,87	15,69	50,09	437,41	
Итого за день	1385,0	44,02	48,32	168,56	1368,45	