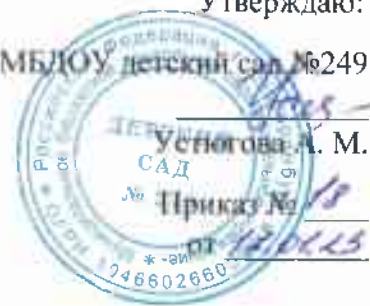


Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



1 неделя. День 1.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая из гречи и риса молочная со сливочным маслом	200,0	5,37	7,35	27,09	202,83	7.026/1
Чай с лимоном	180,0	0,06	0,006	8,3	35,81	4.11/10
Батон с маслом и сыром	45,0	4,64	6,78	14,59	143,74	4.4/13
Итого за завтрак	425,0	10,07	14,14	49,97	382,39	

2 Завтрак

Сок фруктовый	130,0	0,65	0,13	13,13	60,07	7.031/2
Итого	130,0	0,65	0,13	13,13	60,07	

Обед

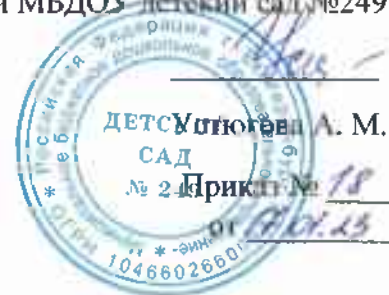
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60,0	0,77	4,45	5,4	67,09	4.23/1
Суп картофельный с крупой	200,0	2,56	4,39	18,41	126,6	4.16/2
Рулет из мяса говядины с яйцом	80,0	14,01	15,97	3,97	240,74	7.29/8
Рагу из овощей	180,0	2,83	4,54	19,57	133,9	7.18/3/1
Компот из сухофруктов	200,0	0,54	0,03	18,43	80,87	4.6/10
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,63	63,714	4.8/13
Итого за обед	755,0	23,02	29,8	80,45	711,7	

Полдник

Запеканка из творога с рисом	100,0	12,76	18,81	20,10	299,55	4.14/5
Кефир	180,0	4,54	5,18	6,64	91,13	4.79/1
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,20	11,40	25	4.9/13
Сгущенное молоко для запеканок	18,0	0,94	1,1	7,3	41,6	4.12/11
Кондитерское изделие	30,0	3,12	1,56	23,04	138,02	7.277
Итого за полдник	353,0	23,14	26,87	68,46	628,37	
Итого за день	1663,0	56,88	70,94	212,00	1782,49	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



1 неделя. День 2.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с крупой	200,0	3,49	4,54	13,0	116,02	4.22/2
Какао с молоком	180,0	4,10	4,12	20,09	145,61	4.14/10
Батон с маслом и сыром	45	4,64	6,78	14,59	143,95	4.4/13
Итого за завтрак	425,0	12,23	15,45	47,68	405,95	

2 Завтрак

Свежие фрукты	120,0	1,26	0,084	18,31	75,4	7.183
Итого	120,0	1,26	0,084	18,31	75,4	

Обед

Салат из отварного картофеля с зел.горошком, яйцом и раст. маслом	50,0	1,96	5,09	8,74	96,86	4.32/1
Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,63	2,76	8,45	65,96	4.6/2
Суфле из печени	80,0	18,31	6,72	2,43	157,6	7.35/8
Макаронные изделия отварные	110,0	4,32	2,56	30,01	170,27	7.н151-6
Компот из яблок и изюма	180,0	0,09	0,012	15,66	65,1	4.2/10
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,63	63,64	4.8/13
Итого за обед	655,0	28,59	17,55	79,92	619,47	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	100,0	9,16	3,23	8,6	124,36	7.12/7/2
Картофельное пюре	100,0	2,99	4,65	22,3	154,0	4.3/3
Чай с молоком	180,0	3,42	3,66	13,73	111,36	4.12/10
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,20	11,40	58,09	4.9/13
Итого за полдник	405,0	17,36	11,74	56,04	447,73	
Итого за день	1605,0	59,45	44,83	201,95	1548,07	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад №249



1 неделя. День 3.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,0	5,0	6,0	24,25	186,0	4.14/1
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,73	94,48	4.13/10
Батон с маслом и сыром	45,0	4,64	6,78	14,59	143,75	4. 4/13
Итого за завтрак	405,0	12,46	14,37	57,18	439,05	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100,0	0,35	0,35	10,38	39,83	7.4,36
Итого	100,0	0,35	0,35	10,38	39,83	

Обед

Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с соленым огурцом и раст. маслом	60,0	0,86	5,38	6,58	83,9	7.29/1
Суп картофельный с рыбой	200,0	8,6	5,8	14,81	157,61	4.19/2
Рагу из отварного мяса говядины	200,0	19,73	18,08	18,75	347,21	4.6/8
Напиток из шиповника	180,0	0,43	0,00	19,63	81,37	4.15/10
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,63	63,64	8/13
Итого за обед	675,0	31,92	29,68	74,4	733,8	

Полдник

Яйцо отварное	40,0	4,79	4,05	0,27	63,08	4.1/6
Капуста тушеная	130,0	3,05	2,46	15,21	90,65	4.8/3
Сдоба обыкновенная	60,0	5,54	4,014	33,78	211,63	4.8/12
Чай с молоком	180,0	3,42	3,66	13,73	111,31	4.12/10
Хлеб пшеничный	20,0	1,98	0,23	13,03	60,33	4. 9/13
Итого за полдник	430,0	18,78	14,41	76,03	537,32	
Итого за день	1630,0	63,22	59,77	212,38	1735,29	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №249



1 неделя. День 4.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с лапшой	200,0	3,29	3,82	12,52	106,88	4.21/2
Какао с молоком	180,0	4,10	4,12	20,95	145,62	4.14/10
Батон с маслом и яйцом	55,0	4,9	7,34	16,18	139,98	4.2/13
Итого за завтрак	435,0	12,29	15,28	48,8	392,55	

2 Завтрак

Свежие фрукты	120,0	0,42	0,42	12,46	47,78	7.н008
Итого	120,0	0,42	0,42	12,46	47,78	

Обед

Салат из отварного картофеля, морской капусты и реп.лука с раст.маслом	60,0	0,95	5,51	7,79	93,26	4.33/1
Рассольник домашний со сметаной	180,0	1,64	4,18	11,45	95,77	7.10/2/2
Биточки из мяса кур	70,0	10,29	10,50	6,03	178,85	7.н019/1
Каша гречневая рассыпчатая	80,0	3,98	3,95	24,68	145,78	44/3
Соус молочный	20,0	0,38	1,02	1,25	17,55	4.1/11
Кисель ВИТОШКА	200,0	0,019	0,00	0,355	1,6	7.343/3
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,63	63,64	4.8/13
Итого за обед	645,0	19,56	25,58	66,2	595,8	

Полдник

Запеканка из творога с изюмом	150,0	19,35	24,14	25,17	439,36	4.11/5
Сгущенное молоко для запеканок	18,0	0,94	1,11	7,28	41,6	4.12/11
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,198	11,4	58,02	4.9/13
«Йогурт»	200,0	5,6	6,4	22,6	170,83	4.79/4
Итого за полдник	393,0	27,67	31,85	66,45	709,82	
Итого за день	1593,00	59,92	73,11	193,91	1746,08	

Федеральному государственному бюджетному учреждению
 «Федеральный центр экспертизы средств медицинского назначения»
 Заведующий МБ, КОУ «детский сад № 249»



1 неделя. День 5.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,0	5,35	6,45	23,7	191,94	4.15/4
Батон с маслом и сыром	45,0	4,64	6,78	14,59	143,75	4.4/13
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,73	94,48	4.13/10
Итого за завтрак	425,0	12,52	15,76	51,02	430,39	

2 Завтрак

Сок	120,0	0,6	0,12	12,12	55,48	7.031/3
Итого	120,0	0,6	0,12	12,12	55,48	

Обед

Огурец консервированный	40,0	0,3	0,03	0,91	5,23	7.367-4
Борщ со сметаной	200,0	1,77	4,55	12,39	100,86	4.2/2
Биточки из мяса свинины	80,0	14,9	15,11	4,6	238,28	4.14/8
Картофельное пюре	100,0	2,99	4,65	22,30	153,97	4.3/3
Компот из сухофруктов	200,	0,54	0,03	18,43	80,92	4.6/10
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,63	63,67	4.8/13
Итого за обед	655,0	22,81	24,8	73,26	642,95	

Полдник

Омлет	100,0	6,13	9,81	2,45	137,8	4.2/6
Ватрушка со сметаной	65,0	5,95	9,26	31,4	257,37	4.6/12
Чай с молоком	180,0	3,42	3,66	13,73	111,37	4.12/10
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,2	11,40	58,04	9/13
Итого за полдник	370,0	17,29	22,94	58,98	564,66	
Итого за день	1570,0	53,22	63,62	195,38	1693,48	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



2 неделя. День 1.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,0	5,37	6,75	26,15	208,91	4.11/4
Какао с молоком	180,0	4,1	4,12	20,09	145,62	4.14/10
Батон с маслом	40,0	2,6	6,5	17,8	128,8	4.1/13
Итого за завтрак	420,0	12,08	17,38	64,07	483,34	

2 Завтрак

Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,15	69,32	7.031-4
Итого						

Обед

Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60,0	0,95	3,65	7,78	72,44	7.28/1
Рассольник со сметаной	200,0	1,80	4,64	12,8	107,58	4.9/2
Голубцы ленивые в молочном соусе	230,0	19,53	19,16	17,57	272,76	7.н243
Компот из яблок и кураги	200,0	0,54	0,03	18,43	80,86	4.1/10
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,36	63,64	4.9/2
Итого за обед	725,0	24,83	27,9	69,85	587,16	

Полдник

Запеканка из творога	150,0	20,08	24,6	14,73	405,41	4.9/5
Сгущенное молоко для запеканок	18,0	0,94	1,11	7,28	41,6	4.12/11
Снежок	200,0	5,2	6,4	21,8	166,77	4.79/3
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,20	11,40	58,01	9/13
Печенье	25,0	4,16	2,08	30,7	184,03	4.23/12
Итого за полдник	418,0	32,57	34,4	86,72	859,55	
Итого за день	1698,0	72,36	80,62	231,12	1996,32	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 249



2 неделя. День 2.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200,0	5,35	6,45	23,7	191,97	4.15/4
Какао с молоком	180,0	4,1	4,12	20,09	145,85	4.14/10
Батон с маслом и сыром	45,0	4,64	6,78	* 14,59	143,73	4.4/13
Итого за завтрак	445,0	13,21	16,49	54,29	448,2	

2 Завтрак

Свежие фрукты	120,0	0,42	0,42	12,46	47,52	7.008
Итого	120,0	0,42	0,42	12,46	47,52	

Обед

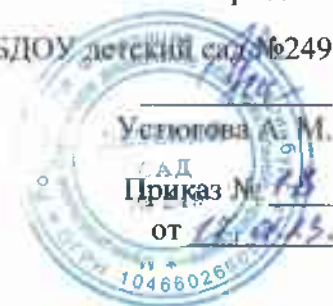
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50,0	0,69	3,71	5,28	58,4	4.20/10
Суп фасолевый	200,0	0,96	3,64	6,9	69,35	4.32/2
Печень в молочном соусе	100,0	14,05	7,92	5,34	164,68	7.10/8/1
Макаронные изделия отварные	100,0	5,33	4,69	38,24	210,57	7.н151-3
Компот из яблок и изюма	180,0	0,09	0,012	15,66	65,1	4.2/10
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,63	63,63	4.8/13
Итого за обед	665,0	22,02	18,03	75,14	576,6	

Полдник

Запеканка морковная	100,0	3,04	4,69	17,79	115,3	4.39/3
Повидло	25,0	0,100	0,00	16,63	63,3	7.185/1
Чай с молоком	180,0	3,42	3,66	13,73	111,33	4.12/10
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,20	11,40	58,00	4.9/13
Вафли	25,0	4,16	2,08	30,72	184,34	4.23/12
Итого за полдник	360,0	11,48	10,11	82,59	486,19	
Итого за день	1590,0	47,13	45,06	224,48	1588,51	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



2 неделя. День 3.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,0	5,23	7,52	25,94	195,94	4.8/4
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,73	94,48	4.13/10
Батон с маслом и сыром	45,0	4,64	6,78	14,59	143,76	4.4/13
Итого за завтрак	425,0	12,39	16,83	53,25	434,18	

2 Завтрак

Свежие фрукты	110,0	0,65	0,16	6,11	31,14	7.312-1
Итого	110,0	0,65	0,16	6,11	31,14	

Обед

Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, соленым огурцом и растительным маслом	50,0	0,71	4,48	5,49	70,23	7.29/1/1
Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,27	3,98	17,74	131,43	4.17/2
Биточки рыбные	80,0	8,76	4,59	7,1	115,43	7.355-1
Картофельное пюре	100,0	2,99	4,65	22,3	153,92	4.3/3
Напиток из шиповника	180,0	0,43	0,00	19,63	81,41	4.15/10
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,48	14,63	63,67	4.8/13
Итого за обед	645,0	19,48	18,13	86,89	616,14	

Полдник

Свекла тушеная в сметанном соусе	100,0	1,68	2,44	11,67	72,2	7.16/3/3
Шанежка с картофелем	70,0	5,34	6,28	29,8	216,21	7.148/2
Чай с молоком	180,0	3,42	3,66	13,73	111,51	4.12/10
Хлеб пшеничный	20,0	1,98	0,23	13,03	60,43	4.9/13
Итого за полдник	370,0	12,43	12,61	68,23	460,10	
Итого за день	1550,0	44,94	47,72	214,48	1541,77	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «детский сад №249



2 неделя. День 4.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,0	4,41	6,29	23,20	179,43	4.7/4
Какао с молоком	200,0	3,22	3,26	16,0	112,47	7.285
Батон с маслом и сыром	45,0	4,64	6,78	14,59	143,75	4.4/13
Итого за завтрак	445,0	12,27	16,34	53,79	435,68	

2 Завтрак

Свежие фрукты	100,0	0,35	0,35	10,38	39,81	7.346
Итого	100,0	0,35	0,35	10,38	39,81	

Обед

Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50,0	1,18	3,13	9,76	79,16	4.27/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	1,76	1,10	13,19	73,83	4.18/2
Бигу с мясом курицы	230,0	21,65	8,11	13,96	223,25	7.1350
Кисель «Витошка»	200,0	0,019	0,00	0,355	1,6	7.343/3
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,63	63,64	4.8/13
Итого за обед	685,0	23,4	12,82	51,46	425,69	

Полдник

Сельдь	35,0	6,05	3,02	0,00	52,11	7.1125/10
Яйцо отварное	40,0	4,79	4,05	0,27	63,08	4.1/16
Картофельное пюре	100,0	2,02	4,47	13,74	112,29	4.3/3
Чай с лимоном	180,0	0,06	0,006	8,29	35,81	4.11/10
Хлеб пшеничный	25,0	1,79	0,2	11,4	58,01	4.9/13
Итого за полдник	380,0	15,68	11,93	42,27	363,00	
Итого за день	1610,00	51,68	41,43	157,75	1263,60	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



2 неделя. День 5.

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша манная молочная со сливочным маслом	200,0	4,55	5,38	23,76	175,16	4.5/4
Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,73	94,52	4.13/10
Батон с маслом и сыром	45,0	4,64	6,78	14,6	143,83	4.4/13
Итого за завтрак	425,0	11,71	14,69	51,07	413,54	

2 Завтрак

Сок фруктовый	130,0	0,65	0,13	13,13	60,11	7.031/2
Итого	130,0	0,65	0,13	13,13	60,11	

Обед

Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	70,0	1,01	2,37	7,54	53,51	7.143/2
Суп из овощей со сметаной	200,0	1,69	5,46	9,94	102,97	4.14/2
Запеканка картофельная с отварным мясом свинины	180,0	19,7	17,87	28,69	384,85	7.н041/2
Соус молочный	20,0	0,37	1,02	1,25	17,53	4.1/11
Напиток из шиповника	180,0	0,43	0,00	19,63	81,5	4.15/10
Хлеб ржаной	35,0	2,31	0,42	14,63	63,67	4.8/13
Итого за обед	685,0	25,48	27,14	81,69	703,86	

Полдник

Омлет с картофелем	100,0	6,42	5,81	9,82	128,55	4.4/6
Ватрушка с творогом	60,0	7,58	9,33	24,92	237,0	4.5/12
Чай с молоком	180,0	3,4	3,66	13,7	111,6	4.12/10
Хлеб пшеничный	20,0	1,98	0,23	13,03	60,44	4.9/13
Итого за полдник	360,0	19,4	19,05	61,5	536,82	
Итого за день	1600,0	57,27	61,02	207,39	1714,33	