

1 неделя  
 Понедельник (день 1) «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Осенне- зимний период  
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен н. (ккал)	Номер рецептуры
			Белки	жиры	углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша манная на молоке (крупа манная, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	200	2,65	1,87	20,5	267,85	№ 88
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Какао с молоком(какао порошок, молоко, сахар, вода)	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№397
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>10,12</b>	<b>9,96</b>	<b>73,52</b>	<b>583,35</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	100	<b>0,4</b>	-	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	<b>№368</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из горошка зеленого консервированного(зеленый горошек консервированный, соль, масло растительное)	60	1,7	3,1	3,75	50,1	№10
	Суп свекольный на м/б со смет(бульон мясной, свекла, лук, морковь, картофель, томат паста, соль, сметана)	200	4,7	2,4	12,7	91,0	№44
	Запеканка картофельная с мясом(говядина, масло сливочное, картофель ,лук, соль)	220	16,7	13,1	35,3	325,9	№291
	Компот из сухофруктов(смесь сухофруктов или абрикосы без косточки или чернослив или изюм, сахар -песок, вода питьевая)	180	0,94	0	24,3	96,7	№122
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>31,14</b>	<b>19,7</b>	<b>116,25</b>	<b>766,06</b>	
<b>Полдник</b>							
	Творожники песочные(мука, масло сливочное, яйцо, сахар-песок, сметана, творог, соль)	80	6,3	7,93	21,35	160	№ 81
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№401
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>11,52</b>	<b>12,43</b>	<b>28,91</b>	<b>252</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>53,18</b>	<b>42,09</b>	<b>228,48</b>	<b>1645,41</b>	

1 неделя  
 Вторник (день 2) «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Осенне-зимний период  
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен н. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша рисовая вязкая с сахаром( крупа рис, молоко, соль, сахар)	200	3,05	0,44	36,92	164,0	№168
	Бутерброд с сыром(батон нарезной, сыр порциями)	30\15	5,3	3,2	15,0	110,1	№ 1
	Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода)	180	2,85	2,41	14,36	91,0	№395
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>11,2</b>	<b>6,05</b>	<b>66,28</b>	<b>365,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фруктовой сок	100		-			<b>№130</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом( капуста белокочанная, морковь , соль, масло подсолнечное)	60	0,99	4,3	2,96	54,7	№11
	Суп гороховый (бульон мясной, горох, лук, морковь, картофель, соль,)	200	11,7	7,32	17,8	216,86	№44
	Тефтели	80	1,9	3,1	3,75	325,9	№174
	Макароны отварные с маслом(масса макаронных изделий, масло сливочное )	155	5,5	4,2	26,4	165,5	№205
	Соус красный основной(мука, масло сливочное, лук, морковь, томатная паста, вода)	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№ 968
	Кисель витаминизированный(концентрат киселя, вода)	200	0	0	15,3	49,6	№ 121
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>27,88</b>	<b>21,97</b>	<b>109,5</b>	<b>1045,92</b>	
<b>Полдник</b>							
	Драчена (яйца, молоко, мука, сметана, масло сливочное, соль йодированная)	85	8,52	11,69	5,05	160,0	№228
	Чай сладкий с лимоном (чай черный байховый, сахар-песок, лимон, вода питьевая)	180	0,2	0	12,2	50,4	№133
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>8,72</b>	<b>11,69</b>	<b>17,25</b>	<b>210,4</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>47,8</b>	<b>39,71</b>	<b>193,03</b>	<b>1621,42</b>	

1 неделя  
Среда (день 3) «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Осенне-зимний период  
возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
п.Новоорск  
Шкаровская Л.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен н. (ккал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша пшеничная на молоке(крупа пшеничная, молоко3,2% м д.ж, масло сливочное, соль йодированная, сахар - песок)	200	8,4	11,5	38,8	292,1	№70
	Бутерброд с повидлом ( батон нарезной ,повидло)	30/10	4,56	7,15	52,51	292,73	№2
	Чай с сахаром(чай черный байховый, вода питьевая, сахар-песок)	200	0,2	0	12,6	50,4	№132
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>13,16</b>	<b>18,65</b>	<b>103,91</b>	<b>635,23</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты		<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	<b>№368</b>
<b>Обед</b>							
	Салат овощной(свекла, картофель, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное)	60	0,97	3,1	5,0	54,9	№45
	Рассольник на к/б со смет(бульон мясной, огурцы соленые, лук, морковь, картофель, масло растительное, соль, сметана)	200	2,1	5,1	14,8	113,2	№75
	Капуста тушенная с курицей(кура капуста свежая, масло сливочное, картофель ,лук репчатый, соль)	220	3,82	8,02	15,6	159,0	№48
	Компот из чернослива(чернослив, сахар-песок, вода)	200	0,51	0	24,23	99,0	№156
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>14,5</b>	<b>17,32</b>	<b>99,83</b>	<b>628,46</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка творожная с изюмом(крупа манная, масло сливочное, яйцо, сахар-песок, , творог, молоко)	150	16,9	11,6	14,2	232,2	№80
	Кисломолочный продукт	200	5,22	4,5	7,56	92,0	№40
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>22,12</b>	<b>16,1</b>	<b>21,76</b>	<b>324,2</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>50,18</b>	<b>52,07</b>	<b>235,3</b>	<b>1631,89</b>	

1 неделя 1  
 Четверг (день 4) «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 Осенне - зимний период  
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен н. (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(геркулес, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	200	6,7	11,0	22,6	216,4	№67
	Бутерброд с маслом( батон нарезной ,масло сливочное)	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№ 1
	Какао с молоком(какао порошок, сахар, молоко, вода)	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№397
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>11,77</b>	<b>18,79</b>	<b>47,12</b>	<b>495,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фруктовый сок	100		-			<b>№130</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с яблоками(свекла, яблоко, сахар, масло растительное)	60	0,66	3,1	6,9	58,0	№35
	Суп из овощей с фрикадельками мясными(вода, картофель, бульон, говядина 1 категории, томат-пюре, лук репчатый, морковь, соль йодированная , яйцо куриное)	250	43,7	16,8	82,5	655,7	№ 26
	Пюре картофельное(картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,2	4,7	8,0	123,9	№56
	Суфле рыбное(масло сливочное, молоко, мука пшеничная, минтай филе, соль йодированная, яйцо куриное)	60	10,3	4,76	2,63	94,7	№ 68
	Соус красный основной(бульон, мука, масло сливочное, томат-пюре, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	30	43,7	16,8	82,5	655,7	№ 833
	Компот из апельсинов(апельсин, цедра, сахар-песок, вода)	180	0,4	0,09	30,6	124,7	№374
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>109,06</b>	<b>47,35</b>	<b>253,33</b>	<b>1915,06</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка «Веснушка»(мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар песок, маргарин сливочный, яйцо куриное, изюм, вода питьевая)	80	6,1	4,9	34,8	207,7	№ 473
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№401
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>11,52</b>	<b>12,43</b>	<b>28,91</b>	<b>252</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>54,5</b>	<b>44,78</b>	<b>222,88</b>	<b>1524,19</b>	

1 неделя  
 Пятница (день 5) «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 осенне-зимний период  
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен н. (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	200	5,7	5,2	18,8	145,2	№93
	Бутерброд с сыром ( батон нарезной , сыр российский)	30/15	5,3	3,2	15,0	110,1	№3
	Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, сахар, молоко, вода)	180	2,85	2,41	14,36	91,0	№395
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>13,85</b>	<b>10,81</b>	<b>48,16</b>	<b>346,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	100	<b>0,4</b>	-	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>№368</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из консервированной кукурузы с репчатым луком(кукуруза консервированная, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	1,7	3,1	3,75	50,1	№ 12
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной(свекла, картофель ,капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, бульон мясокостный, соль йодированная)	250	3,9	2,2	6,8	81,2	№28
	Плов из говядины(говядина, рис, масло растительное ,лук, морковь )	200	8,1	8,15	17,1	175,5	№173
	Кисель(концентрат киселя, сахар-песок, вода)	200	0	0	15,3	49,60	№ 247
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>367,1</b>	<b>14,55</b>	<b>83,15</b>	<b>558,76</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,5	12,2	25,0	217,0	№10.10.1.1
	Чай с молоком(чай черный байховый, вода, молоко пастеризованное, сахар песок)	200	1,5	1,4	8,6	52,9	№ 394
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>3,0</b>	<b>13,6</b>	<b>33,6</b>	<b>269,9</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>384,35</b>	<b>38,96</b>	<b>174,71</b>	<b>1218,96</b>	

2 неделя  
 Понедельник (день 1) « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 осенне-зимний период  
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша из трех злаков молочная (хлопья 3 злака, вода питьевая, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	200	6,7	11,0	22,6	216,4	№ 173
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	№ 55
	Чай сладкий с лимоном(, сахар, чай черный байховый, лимон, вода питьевая)	180	0,2	0	12,2	50,4	№133
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>10,7</b>	<b>15,9</b>	<b>72,0</b>	<b>475,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фруктовый сок	100		-			<b>№130</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты(капуста белокочанная ,сок лимона, вода кипяченая, сахар, масло растительное)	60	0,704	2,54	4,5	43,7	№ 24
	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной(картофель ,макаронные изделия, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, бульон куриный, соль йодированная)	200	6,05,	7,98	10,92	114,18	№ 39
	Плов из курицы(куры, крупа рисовая, масло сливочное ,лук репчатый, морковь )	210	22,26	7,73	35,69	301,0	№304
	Компот из сухофруктов(вода, смесь сухофруктов, сахар песок)	200	0,51	0	24,23	99,0	№122
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>336,62</b>	<b>19,35</b>	<b>115,54</b>	<b>760,24</b>	
<b>Полдник</b>							
	Вареники ленивые(творог, мука пшеничная, сахар песок, масло сливочное, яйца, соль йодированная поваренная)	115	14,83	10,86	15,31	218,0	№230
	Соус сметанный(сметана, мука пшеничная, вода, соль йодированная)	30	0,42	1,5	1,8	22,2	№354
	Какао с молоком(какао порошок, вода, молоко пастеризованное, сахар песок)	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№397
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>18,92</b>	<b>15,55</b>	<b>32,93</b>	<b>347,2</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>54,5</b>	<b>44,78</b>	<b>222,88</b>	<b>1524,19</b>	

2 неделя  
 Вторник (день 2) «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 осенне-зимний период  
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен н. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша кукурузная(крупка кукурузная, вода питьевая, молоко 3,2% м.д.ж, соль, сахар)	200	5,8	6,9	34,3	222,3	№ 168
	Бутерброд с сыром(батон нарезной, сыр)	30\15	5,3	3,2	15,0	110,1	№ 3
	Чай с сахаром(, сахар, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,2	0	12,6	50,4	№132
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>11,3</b>	<b>10,1</b>	<b>61,9</b>	<b>382,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	100	<b>0,4</b>	-	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>№368</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из фасоли с луком репчатым(фасоль консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная)	60	1,7	3,1	3,75	50,1	№ 57
	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, вода питьевая, соль йодированная)	200	39,6	19,5	71,8	620,6	№95
	Жаркое по-домашнему(говядина, картофель ,лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная)	250	10,175	2,6	16,65	150,35	№276
	Компот из сухофруктов(вода, смесь сухофруктов, сахар песок)	220	27,5	7,5	21,95	265,0	№122
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>86,075</b>	<b>33,8</b>	<b>154,35</b>	<b>1288,41</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с морковью(мука, сахар-песок, дрожжи, морковь, яйцо куриное, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное)	70	3,2	2,8	28,2	151,9	№ ?
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№401
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>8,42</b>	<b>7,3</b>	<b>35,76</b>	<b>243,9</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>106,195</b>	<b>51,2</b>	<b>261,81</b>	<b>1959,11</b>	

2 неделя  
Среда (день 3) « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.  
осенне-зимний период  
возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
п.Новоорск  
Шкаровская Л.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.п	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	енн. (ккал) Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Макароны запеченные с яйцом(макаронные изделия, масло сливочное, яйцо куриное, вода кипяченая, масло растительное)	200	8,4	8,23	27,4	215	№ 208
	Соус сметанный(сметана, мука пшеничная, вода, соль йодированная)	30	0,42	1,5	1,8	22,2	№354
	Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар, вода)	180	2,85	2,41	14,36	91,0	№395
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>11,67</b>	<b>12,14</b>	<b>43,56</b>	<b>328,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фруктовый сок	100					№130
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	0,82	3,7	5,1	56,9	№45
	Суп крестьянский со сметаной ( бульон мясокостный, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, сметана 15%, соль йодированная)	200	3,0	2,0	16,5	115,1	№37
	Рагу овощное(картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,7	5,1	14,4	126,3	№57
	Биточки паровые(говядина, масло сливочное, хлеб пшеничный, соль йодированная)	70	10,1	6,97	6,8	130,4	№289
	Компот из свежих плодов (яблоки, вода, кислота лимонная, сахар песок)	180	0,14	0,14	21,5	87,8	№372
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>24,86</b>	<b>19,01</b>	<b>123,51</b>	<b>718,86</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога(творог, мука пшеничная, яйца, масло растительное, соль йодированная, сахар)	120	22,4	15,2	13,7	280,8	№231
	Чай с сахаром(чай черный байховый, вода, сахар песок)	180	0,2	0	12,6	50,4	№132
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>22,6</b>	<b>15,2</b>	<b>26,3</b>	<b>331,2</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>59,13</b>	<b>46,35</b>	<b>193,37</b>	<b>1378,26</b>	



2 неделя  
 Четверг (день 4) «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 осенне-зимний период  
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод	н (ккал)	
					ы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша гречневая молочная жидкая(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	200	7,0	10,4	25,0	222,4	№64
	Бутерброд с сыром(батон нарезной, сыр российский)	30\15	5,3	3,2	15,0	110,1	№ 3
	Чай сладкий с лимоном(чай черный байховый, сахар-песок, лимон, вода питьевая)	180	0,2	0	12,2	50,4	№133
<b>Всего, ккал на завтрак</b>			<b>12,5</b>	<b>13,6</b>	<b>52,2</b>	<b>382,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	100	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>№368</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из зеленого консервированного горошка и соленого огурца	60	1,7	3,1	3,75	50,1	№ 10
	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокочанная, картофель ,морковь, лук репчатый ,томат, масло растительное, бульон, соль йодированная)	200	1,74	4,9	8,5	84,7	№67
	Пюре картофельное(картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,2	4,7	8,0	123,9	№56
	Суфле рыбное (минтай, пшеничный хлеб, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	60	10,3	4,76	2,63	94,7	№68
	Соус красный основной (бульон, мука, масло сливочное, томат-пюре, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	30	3,3	2,7	9,1	73,6	№ 833
	Компот из апельсинов(апельсин, вода, цедра, сахар песок)	180	0,4	0,09	30,6	124,7	№374
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
<b>Всего, ккал за обед</b>			<b>27,74</b>	<b>21,35</b>	<b>102,78</b>	<b>636,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом(мука, молоко, масло сливочное, сахар-песок, дрожжи, повидло, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная)	60	7,3	7,6	23,2	201,1	№10.4
	Кисломолочный продукт (бифидок)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	№401
<b>Всего, ккал за полдник</b>			<b>12,52</b>	<b>12,1</b>	<b>30,76</b>	<b>293,1</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>53,16</b>	<b>47,05</b>	<b>195,54</b>	<b>1356,2</b>	

2 неделя  
 Пятница (день 5) «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 осенне-зимний период  
 возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен н. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный с кабачковой икрой(кабачковая икра промышленного производства яйца, молоко с м.д.ж. 3,2%, масло сливочное)	200	6,35	10,33	37,08	301,8	№216
	Бутерброд с маслом(батон нарезной, масло сливочное)	30\5	1,4	14,6	8,7	172,4	№ 1
	Чай с сахаром (чай черный байховый, сахар-песок, вода питьевая)	180	0,2	0	12,6	50,4	№132
	<b>Всего, ккал на завтрак</b>		<b>7,95</b>	<b>24,93</b>	<b>58,38</b>	<b>524,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из шиповника(шиповник сухой, вода, сахар)	100	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>18,71</b>	<b>89,33</b>	<b>№ 398</b>
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с черносливом (свекла, чернослив, масло растительное, сахар)	60	0,94	3,1	11,8	78,9	№28
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной и фасолью (капуста белокочанная, картофель ,морковь, лук репчатый ,томат, масло растительное, бульон, соль йодированная, фасоль, сметана 15%)	200	3,9	2,2	6,8	81,2	№57
	Азу с вермишелью(говядина, масло подсолнечное, лук репчатый ,соль йодированная, огурцы соленые, морковь, макаронные изделия, масло сливочное)	250	15,0	16,4	37,4	358,4	№ 364
	Компот из сухофруктов(смесь сухофруктов, вода, сахар песок)	180	0,94	0	24,3	96,7	№122
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	№555
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,2	84,5	№555
	<b>Всего, ккал за обед</b>		<b>27,88</b>	<b>22,8</b>	<b>120,5</b>	<b>817,56</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерские изделия (печенье)	80	3,8	4,9	37,2	208,5	№ 55
	Чай с молоком(чай черный байховый, вода, молоко пастеризованное, сахар-песок)	200	1,5	1,4	8,6	52,9	№394
	<b>Всего, ккал за полдник</b>		<b>5,3</b>	<b>6,3</b>	<b>45,8</b>	<b>261,4</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>41,67</b>	<b>54,25</b>	<b>243,39</b>	<b>1692,89</b>	