

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Детский сад №97 "Земляничка"  
комбинированного вида г.Улан-Удэ



Утверждено:

Заведующий МБДОУ

Детский сад №97

Ширипнимбуева О.Н.

**Примерное двухнедельное меню  
для детей, посещающих  
детский сад и детские ясли  
с 01.08.2022**

Шеф-повар \_\_\_\_\_

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"**  
**комбинированного вида**

<i>1 день детский сад</i>							
Наименование Блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	11,41	132,80	2,60	48
Чай с сахаром и лимоном	180	0,06		13,70	55,45	2,80	56
Хлеб	40	0,05	0,68	16,13	81,60		
Масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>6,36</b>	<b>12,35</b>	<b>41,31</b>	<b>302,85</b>	<b>5,40</b>	
<i>2 завтрак</i>							
Сок фруктовый	100	0,40	0,30	11,00	50,00	18,00	б/н
<i>Обед</i>							
Горошек зеленый	40	1,20		2,40	14,40		
Суп рыбный	180	7,30	1,81	11,90	108,60	5,70	42
Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,11	10
Лапша отварная	120	4,68	4,92	25,00	165,90	-	75
Компот из сухофруктов	180	0,93		24,26	96,69	0,72	122
Хлеб	60	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>94</b>	<b>692</b>	<b>7</b>	<b>649</b>
<i>Полдник</i>							
Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	80	15,18	3,27	6,21	125,01		76
Молоко сгущенное	30	1,50	2,55	16,80	96,15	1,13	76
Чай	150						
<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>221</b>	<b>1</b>	<b>76</b>
<b>Всего за 1 день:</b>	<b>1 435</b>	<b>52,11</b>	<b>38,42</b>	<b>169,50</b>	<b>1 266,35</b>	<b>31,11</b>	

<i>1 день детские ясли</i>							
Наименование Блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша манная молочная жидкая	180	5,58	5,24	10,21	128,80	2,34	48
Чай с сахаром и лимоном	150	0,05		11,48	46,21	2,35	56
Хлеб	30	1,58	0,45	10,75	54,40		
Масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>7,26</b>	<b>9,31</b>	<b>32,51</b>	<b>262,41</b>	<b>4,69</b>	
<i>2 завтрак</i>							
Сок фруктовый	95	0,38	0,28	10,45	47,50	18,00	б/н
<i>Обед</i>							
Горошек зеленый	30	0,90	5,04	1,80	10,80		
Суп рыбный	150	6,10	1,56	9,99	90,51	4,81	42
Котлета из говядины	60	9,15	10,04	4,92	141,20	0,09	10
Лапша отварная	110	4,29	4,51	22,92	142,07	-	75
Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,60	122
Хлеб	50	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,55</b>	<b>22,05</b>	<b>74,78</b>	<b>543,16</b>	<b>5,53</b>	
<i>Полдник</i>							
Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	60	11,69	2,59	7,49	100,07	113,00	76
Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,10		76
Чай	130						
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,69</b>	<b>4,29</b>	<b>18,69</b>	<b>164,17</b>	<b>113,00</b>	
<b>Всего за 1 день:</b>	<b>1 220</b>	<b>43,88</b>	<b>35,93</b>	<b>136,43</b>	<b>1 017,24</b>	<b>141,22</b>	

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"**  
**комбинированного вида**

<b>2 день детский сад</b>							
Наименование Блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша пшениная молочная жидкая	200	5,76	10,42	25,86	140,10	1,76	50
Чай	180	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	395
Вафля	30	8,63	10,74	26,76	381,17	0,53	1
Хлеб	40	0,05	0,68	5,50	81,60		
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>16,73</b>	<b>24,36</b>	<b>68,87</b>	<b>675,54</b>	<b>5,97</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	100	3,00	1,00	42,00	192,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	50	0,50	5,08	2,30	56,96		
Суп картофельный с мясом	180	11,74	6,60	9,22	105,44	5,90	41
Капуста тушеная с мясом	180	9,00	10,00	7,36	255,00	19,00	53
компот из кураги	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	60	0,05	0,68	16,13	81,60		
<b>Итого:</b>	<b>650,00</b>	<b>22,23</b>	<b>22,36</b>	<b>59,27</b>	<b>595,70</b>	<b>25,62</b>	
<b>Полдник</b>							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	15,32	9,16	50,84	343,68	0,85	454
Молоко кипяченое	150	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
Батон	40	0,05	0,68	5,20	81,60		
<b>Итого:</b>	<b>310,00</b>	<b>20,97</b>	<b>16,24</b>	<b>88,04</b>	<b>512,28</b>	<b>2,25</b>	
<b>Всего за 2 день:</b>	<b>1 510,00</b>	<b>62,93</b>	<b>63,96</b>	<b>258,18</b>	<b>1 975,52</b>	<b>34,04</b>	

<b>2 день детские ясли</b>							
Наименование Блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша пшениная молочная жидкая	180	4,76	10,42	25,86	132,10	1,76	50
Чай	150	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	395
Вафля	20	7,63	10,74	26,76	381,17	0,53	1
Хлеб	30	0,05	0,68	16,13	81,60		
<b>Итого:</b>	<b>380,00</b>	<b>14,73</b>	<b>24,36</b>	<b>79,50</b>	<b>667,54</b>	<b>5,97</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	95	3,00	1,00	42,00	192,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	40	0,50	5,08	2,30	56,96		
Суп картофельный с мясом	150	8,56	4,05	6,92	79,08	4,43	41
Капуста тушеная с мясом	160	6,00	6,00	5,90	167,30	15,00	53
компот из кураги	150	0,50		18,11	65,82	0,40	126
Хлеб	50	0,05	0,68	5,40	81,60		
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>15,61</b>	<b>15,81</b>	<b>38,63</b>	<b>450,76</b>	<b>19,83</b>	
<b>Полдник</b>							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	100	12,43	7,63	42,37	286,40	0,71	454
Молоко кипяченое	120	5,60	4,40	32,00	87,00	1,40	
Батон	30	0,05	0,68	5,20	81,60		
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>18,08</b>	<b>12,71</b>	<b>79,57</b>	<b>455,00</b>	<b>2,11</b>	
<b>Всего за 2 день:</b>	<b>1 275,00</b>	<b>51,42</b>	<b>53,88</b>	<b>239,70</b>	<b>1 765,30</b>	<b>28,11</b>	

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"  
комбинированного вида**

<b>3 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша кукурузная молочная жидкая	200	8,00	8,80	34,40	145,80	1,76	119
Кофейный напиток с молоком	180	6,20	6,40	22,36	169,82	1,08	117
Хлеб	40	0,05	0,68	5,40	81,60		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>425,00</b>	<b>14,29</b>	<b>22,51</b>	<b>62,23</b>	<b>430,22</b>	<b>2,84</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Груша	100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	50	1,10	5,30	4,60	71,40		
Суп "Крестьянский" со сметаной	200	2,58	7,82	9,16	114,35	6,30	2
Печень тушеная в сметане	80	10,53	14,69	9,90	220,27	0,02	16
Картофельное пюре	130	3,02	4,10	20,14	132,50	-	9
Компот из консервированных фруктов	180	1,36		29,02	116,19	0,80	60
Хлеб	50	0,05	0,68	5,40	81,60		
<b>Итого:</b>	<b>690,00</b>	<b>18,64</b>	<b>32,59</b>	<b>78,22</b>	<b>736,31</b>	<b>7,12</b>	
<b>Полдник</b>							
Рулет с маком или черемухой	60	5,83	9,43	49,07	304,26	1,33	34
Чай	130	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
"Снежок" 2,5% (15-00ч)	100	7,50	3,75	5,25	81,00	0,09	
<b>Итого:</b>	<b>290,00</b>	<b>13,69</b>	<b>13,27</b>	<b>54,39</b>	<b>387,78</b>	<b>1,52</b>	
<b>Всего за 3 день:</b>	<b>1 595,00</b>	<b>47,42</b>	<b>69,17</b>	<b>214,44</b>	<b>1 648,31</b>	<b>11,68</b>	

<b>3 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша кукурузная молочная жидкая	180	8,00	5,80	34,40	135,40	1,76	119
Кофейный напиток с молоком	150	4,65	4,80	16,77	127,37	0,81	117
Хлеб	30	1,58	0,45	5,20	54,40		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>365,00</b>	<b>14,27</b>	<b>17,68</b>	<b>56,44</b>	<b>350,17</b>	<b>2,57</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Груша	95	0,40	0,40	10,00	47,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	40	0,53	2,00	3,60	34,89		
Суп "Крестьянский" со сметаной	160	2,58	7,82	9,16	114,35	6,30	2
Печень тушеная в сметане	50	6,69	8,79	6,60	146,85	0,01	16
Картофельное пюре	110	2,32	3,15	15,49	101,92	-	9
Компот из консервированных фруктов	150	0,68		14,51	58,16	0,60	60
Хлеб	40	0,05	0,68	5,20	81,60		
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>12,85</b>	<b>22,44</b>	<b>54,56</b>	<b>537,77</b>	<b>6,91</b>	
<b>Полдник</b>							
Рулет с маком или черемухой	50	4,37	7,07	36,80	190,30	1,00	34
Чай	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
"Снежок" 2,5% (15-00ч)	100	6,50	3,25	4,55	70,20	0,08	
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>11,23</b>	<b>10,41</b>	<b>41,42</b>	<b>263,02</b>	<b>1,18</b>	
<b>Всего за 3 день:</b>	<b>1 260,00</b>	<b>38,75</b>	<b>50,93</b>	<b>162,42</b>	<b>1 197,96</b>	<b>10,86</b>	

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"**  
**комбинированного вида**

<b>4 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша ячневая молочная, жидкая	200	6,20	8,05	31,09	148,50	2,60	9
Чай	180	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
Печенье	30	2,37	0,68	16,13	81,60		
Хлеб	40	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>8,72</b>	<b>15,36</b>	<b>58,13</b>	<b>306,88</b>	<b>8,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Банан	100			21,60	86,40	18,00	б/н
<b>Обед</b>							
Рыба соленая	40	1,18	3,81	2,93	50,25	2,40	24
Суп рассольник сс сметаной и рисом	180	5,30	4,14	12,36	108,00	8,96	83
Жаркое по-домашнему	200	17,88	2,49	4,77	109,31	0,50	86
Кисель	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	60	1,58	1,50	5,40	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>660,00</b>	<b>26,88</b>	<b>11,94</b>	<b>49,72</b>	<b>494,26</b>	<b>12,63</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	110	14,13	16,31	5,78	162,41	0,32	77
Какао с молоком и сахаром	130	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
Батон	30	2,33	0,90	5,20	78,00	0,03	400
Сыр	10						
<b>Итого:</b>	<b>280,00</b>	<b>22,06</b>	<b>23,61</b>	<b>42,98</b>	<b>327,41</b>	<b>1,75</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>	<b>1 490</b>	<b>57,66</b>	<b>50,91</b>	<b>172,43</b>	<b>1 214,95</b>	<b>40,38</b>	

<b>4 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша ячневая молочная, жидкая	180	6,20	8,05	31,09	138,70	2,60	9
Чай	150	0,09		9,03	36,48	4,50	55
Печенье	20	1,58	0,45	10,75	54,40		
Хлеб	30	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>380,00</b>	<b>7,91</b>	<b>15,13</b>	<b>50,94</b>	<b>262,58</b>	<b>7,10</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Банан	95			18,00	72,00	15,00	б/н
<b>Обед</b>							
Рыба соленая	30	0,78	2,54	1,95	33,50	1,60	24
Суп рассольник сс сметаной и рисом	150	3,96	3,11	9,27	81,00	6,72	83
Жаркое по-домашнему	160	15,55	2,49	4,77	109,31	0,50	86
Кисель	150	0,80		20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	50	1,58	0,90	5,20	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>22,67</b>	<b>9,04</b>	<b>41,41</b>	<b>382,39</b>	<b>9,45</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	1,80	77
Какао с молоком и сахаром	110	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
Батон	20	1,94	0,75	5,40	65,00	0,03	400
Сыр	8						
<b>Итого:</b>	<b>238,00</b>	<b>15,39</b>	<b>16,21</b>	<b>40,61</b>	<b>276,93</b>	<b>3,23</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>	<b>1 253</b>	<b>45,97</b>	<b>40,38</b>	<b>150,96</b>	<b>993,90</b>	<b>34,78</b>	

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"**  
**комбинированного вида**

<b>5 день детский сад</b>							
Наименование Блюд I завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша геркулесовая молочная жидкая	200	3,40	7,60	29,20	146,40	1,02	41
Чай с молоком	180	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
Мармелад	20	9,63	10,74	26,76	281,17	0,53	1
Батон	40	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>440,00</b>	<b>14,72</b>	<b>19,84</b>	<b>91,68</b>	<b>601,35</b>	<b>7,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	50	5,83	4,55	13,60	118,80	9,86	83
Борщ с фасолью и сметаной	200	5,61	8,00	0,51	102,00	-	130
Котлета рыбная	70	4,79	4,59	30,62	182,95		26
Каша рисовая рассыпчатая	130	5,11	4,60	0,20	46,04	0,60	б/н
Компот из чернослива	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	60	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>690,00</b>	<b>23,86</b>	<b>23,24</b>	<b>94,07</b>	<b>676,49</b>	<b>11,23</b>	<b>765,00</b>
<b>Полдник</b>							
Пирожок печёный с картофелем (капуста, рис с яйцом)	80	8,38	8,72	26,48	159,84	0,05	136
Чай с сахаром	130	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Йогурт (15-00ч)	100	8,40	9,60	48,00	130,50	2,10	
<b>Итого:</b>	<b>310,00</b>	<b>17,14</b>	<b>18,41</b>	<b>74,55</b>	<b>292,86</b>	<b>2,25</b>	
<b>Всего за 5 день:</b>	<b>1 440,00</b>	<b>56,12</b>	<b>61,79</b>	<b>270,59</b>	<b>1 617,70</b>	<b>25,48</b>	

<b>5 день детские ясли</b>							
Наименование Блюд I завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	2,90	7,60	29,20	137,50	1,02	41
Чай с молоком	150	0,09		9,03	36,48	4,50	55
Мармелад	15	9,63	10,74	26,76	245,10	0,53	1
Батон	30	1,58	1,50	5,40	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>375,00</b>	<b>14,20</b>	<b>19,84</b>	<b>70,39</b>	<b>549,08</b>	<b>6,10</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	95	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	40	4,37	3,41	10,20	89,10	7,40	83
Борщ с фасолью и сметаной	160	4,30	7,00	0,51	102,00	-	130
Котлета рыбная	50	3,68	3,53	23,55	120,13		26
Каша рисовая рассыпчатая	110	5,11	4,60	0,20	46,04	0,60	б/н
Компот из чернослива	150	0,80		20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	40	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>19,84</b>	<b>20,04</b>	<b>79,56</b>	<b>567,85</b>	<b>8,65</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печёный с картофелем (капуста, рис с яйцом)	50	6,98	7,58	20,05	129,00	0,05	136
Чай с сахаром	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Йогурт (15-00ч)	100	7,56	7,29	20,30	117,45	1,89	
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>14,90</b>	<b>14,96</b>	<b>40,42</b>	<b>248,97</b>	<b>2,04</b>	
<b>Всего за 5 день:</b>	<b>1 175,00</b>	<b>49,34</b>	<b>55,14</b>	<b>200,67</b>	<b>1 412,90</b>	<b>21,79</b>	

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"  
комбинированного вида**

<b>6 день детский сад</b>								
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
		белки	жиры	углев				
		граммы			ккал	мг	№	
Каша "Дружба" (рис и пшено)	200	6,33	8,90	25,49	156,40	2,07	31	
Чай с молоком	180	9,80	2,75	11,70	44,35	5,40	12/10	
Конфета	30	2,37	0,68	16,13	81,60			
Хлеб	40	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400	
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>20,08</b>	<b>13,83</b>	<b>78,20</b>	<b>412,35</b>	<b>7,52</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок фруктовый	100			21,60	86,40	18,00	б/н	
<b>Обед</b>								
Суп щи из свежей капусты со сметаной	180	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	35	
Тефтеля мясная	80	14,88	2,49	4,77	109,31	0,50	86	
Каша гречневая рассыпчатая	120	2,38	4,00	0,22	125,88	-	194	
Компот из изюма	180	1,80		13,48	43,72	0,80	122	
Хлеб	60	1,58	1,50	5,40	130,00	0,05	400	
<b>Итого:</b>	<b>620,00</b>	<b>26,36</b>	<b>8,47</b>	<b>39,99</b>	<b>510,79</b>	<b>5,61</b>		
<b>Полдник</b>								
Лапша отварная с маслом	110	5,67	9,15	56,68	290,50	1,32	129	
Икра кабачковая	30	5,00	2,50	3,50	54,00	0,06		
Какао с молоком и сахаром	150	7,50	3,75	5,25	81,00	0,09		
Батон	30	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391	
<b>Итого:</b>	<b>320,00</b>	<b>18,53</b>	<b>15,49</b>	<b>65,50</b>	<b>428,02</b>	<b>1,57</b>		
<b>Всего за 6 день:</b>	<b>1 490,00</b>	<b>64,97</b>	<b>37,80</b>	<b>205,29</b>	<b>1 437,56</b>	<b>32,70</b>		

<b>6 день детские ясли</b>								
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры	
		белки	жиры	углев				
		граммы			ккал	мг	№	
Каша "Дружба" (рис и пшено)	180	6,33	8,90	25,49	145,70	2,07	31	
Чай с молоком	150	8,00	2,30	9,75	36,96	4,50	12/10	
Конфета	20	1,58	0,45	10,75	54,40			
Хлеб	30	0,04	6,63	0,07	33,00			
<b>Итого:</b>	<b>380,00</b>	<b>15,95</b>	<b>18,28</b>	<b>46,06</b>	<b>270,06</b>	<b>6,57</b>		
<b>2 завтрак</b>								
Сок фруктовый	95			18,00	72,00	15,00	б/н	
<b>Обед</b>								
Суп щи из свежей капусты со сметаной	150	4,29	0,36	12,09	76,41	3,20	35	
Тефтеля мясная	60	12,88	2,49	4,77	109,31	0,50	86	
Каша гречневая рассыпчатая	110	1,90	3,20	0,18	100,70	-	194	
Компот из изюма	150	1,62		12,13	48,35	0,72	122	
Хлеб	50	1,58	1,50	5,20	130,00	0,05	400	
<b>Итого:</b>	<b>520,00</b>	<b>22,27</b>	<b>7,55</b>	<b>34,37</b>	<b>464,77</b>	<b>4,47</b>		
<b>Полдник</b>								
Лапша отварная с маслом	100	4,06	3,57	34,50	213,40	0,81	129	
Икра кабачковая	20	5,00	2,50	3,50	54,00	0,06		
Какао с молоком и сахаром	110	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391	
Батон	20	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10		
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>9,78</b>	<b>6,25</b>	<b>38,14</b>	<b>272,44</b>	<b>1,07</b>		
<b>Всего за 6 день:</b>	<b>1 245,00</b>	<b>48,00</b>	<b>32,08</b>	<b>136,57</b>	<b>1 079,27</b>	<b>27,10</b>		

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"**  
**комбинированного вида**

<b>7 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев.			
		граммы			ккал	мг	№
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	178,40	0,90	64
Чай	180	4,58	5,04	21,50	145,34	7,36	395
Печенье	30	9,34	10,79	21,41	204,94	0,42	1
Хлеб	40	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>22,48</b>	<b>27,75</b>	<b>92,79</b>	<b>658,68</b>	<b>8,73</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	100	1,67	0,56	23,33	107,22	11,11	
<b>Обед</b>							
Помидоры свежие	50	0,50	5,08	2,30	56,96	0,05	32
Суп свекольник	200	5,76	0,48	19,16	118,06	6,78	45
Рыба припущенная	80	5,85	5,86	7,47	106,57	18,51	92
Картофельное пюре	120	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	56
Компот из чернослива	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	60	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>690,00</b>	<b>16,80</b>	<b>16,04</b>	<b>83,43</b>	<b>590,89</b>	<b>28,20</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка сахарная	60	12,32	9,16	50,84	278,10	0,85	454
Чай с молоком	130	8,40	9,60	48,00	130,50	2,10	
Йогурт (15-00ч)	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>290,00</b>	<b>21,08</b>	<b>18,85</b>	<b>98,91</b>	<b>411,12</b>	<b>3,05</b>	
<b>Всего за 7 день:</b>	<b>1 530,00</b>	<b>62,03</b>	<b>63,19</b>	<b>298,46</b>	<b>1 767,91</b>	<b>51,09</b>	

<b>7 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев.			
		граммы			ккал	мг	№
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,24	7,82	18,75	166,79	0,68	64
Чай	150	3,43	3,78	16,13	109,00	5,52	395
Печенье	20	4,98	10,84	16,06	188,70	0,32	1
Хлеб	30	1,58	1,50	5,40	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>380,00</b>	<b>14,23</b>	<b>23,94</b>	<b>56,34</b>	<b>594,49</b>	<b>6,57</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	95	1,67	0,56	23,33	107,22	11,11	
<b>Обед</b>							
Помидоры свежие	30	0,30	3,05	1,38	33,82	0,05	32
Суп свекольник	160	4,32	0,36	14,38	88,55	5,09	45
Рыба припущенная	50	5,85	4,86	7,47	106,57	18,51	92
Картофельное пюре	110	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	56
Компот из чернослива	150	0,78		20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	50	1,58	1,50	5,20	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>15,00</b>	<b>12,89</b>	<b>54,01</b>	<b>522,12</b>	<b>26,39</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка сахарная	50	10,54	5,10	33,90	190,30	0,57	454
Чай с молоком	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Йогурт (15-00ч)	100	7,28	8,32	41,60	113,10	1,82	
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>18,18</b>	<b>13,51</b>	<b>75,57</b>	<b>305,92</b>	<b>2,49</b>	
<b>Всего за 7 день:</b>	<b>1 275,00</b>	<b>49,08</b>	<b>50,90</b>	<b>209,25</b>	<b>1 529,75</b>	<b>46,55</b>	



**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"  
комбинированного вида**

<b>8 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,55	8,33	35,09	146,50	1,12	46
Чай с молоком	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,40	12 /10
Хлеб	40	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
Сыр	10	0,04	4,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>430,00</b>	<b>18,97</b>	<b>17,21</b>	<b>71,74</b>	<b>353,85</b>	<b>6,57</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Банан	100	0,80	0,80	19,60	94,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	50	1,10	5,30	4,60	71,40		
Суп гречневый с мясом	200	12,74	8,60	9,22	105,44	5,90	41
Овощное рагу	200	10,68	11,72	5,74	176,75	0,11	10
Компот из сухофруктов	180	1,36		29,02	116,19	0,80	60
Хлеб	50	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>680,00</b>	<b>27,46</b>	<b>27,12</b>	<b>73,46</b>	<b>599,78</b>	<b>6,86</b>	
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с вермишелью	130	8,40	9,60	48,00	130,50	2,10	
Батон	30	2,84	2,37	20,71	122,83		
Чай с сахаром	150	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
Конфета	20						
<b>Итого:</b>	<b>330,00</b>	<b>11,35</b>	<b>11,97</b>	<b>79,55</b>	<b>297,11</b>	<b>7,50</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>	<b>1 540,00</b>	<b>58,58</b>	<b>57,10</b>	<b>244,34</b>	<b>1 344,74</b>	<b>21,13</b>	

<b>8 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша рисовая молочная жидкая	180	6,55	8,33	35,09	120,40	1,12	46
Чай с молоком	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50	12 /10
Хлеб	30	1,58	0,45	5,40	54,40		
Сыр	8	0,04	4,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>368,00</b>	<b>17,17</b>	<b>15,71</b>	<b>50,31</b>	<b>244,76</b>	<b>5,62</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Банан	95	0,80	0,80	19,60	94,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	40	0,53	2,00	3,60	34,89		
Суп гречневый с мясом	160	9,56	5,45	6,92	79,08	4,43	41
Овощное рагу	160	7,63	6,66	4,10	126,25	0,08	10
Компот из сухофруктов	150	0,68		14,51	58,16	0,60	60
Хлеб	40	1,58	1,50	5,20	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>19,97</b>	<b>15,61</b>	<b>34,33</b>	<b>428,38</b>	<b>5,15</b>	
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с вермишелью	100	7,56	8,64	43,20	117,45	1,89	
Батон	20	2,84	2,37	20,71	122,83		
Чай с сахаром	100	0,09		9,03	36,48	4,50	55
Конфета	20						
<b>Итого:</b>	<b>240,00</b>	<b>10,49</b>	<b>11,01</b>	<b>72,94</b>	<b>276,76</b>	<b>6,39</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>	<b>1 253,00</b>	<b>48,43</b>	<b>43,13</b>	<b>177,18</b>	<b>1 043,90</b>	<b>17,36</b>	

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"**  
**комбинированного вида**

<b>9 день детский сад</b>							
Наименование Блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,40	7,60	39,20	194,20	1,02	41
Сухарь	20	11,63	14,74	26,76	381,17	0,53	1
Чай с лимоном и сахаром	180	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
<b>Итого:</b>	<b>400,00</b>	<b>19,14</b>	<b>22,34</b>	<b>76,80</b>	<b>619,15</b>	<b>6,95</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Груша	100	7,50	3,75	5,25	81,00	0,09	
<b>Обед</b>							
Суп с лапшой и мясом	200	3,37	1,90	12,24	94,74	7,30	32
Голубцы ленивые	80	14,26	0,74	0,36	119,33	0,33	175.2
Каша перловая рассыпчатая	120	2,38	4,00	0,22	125,88	-	194
Компот из консервированный фруктов	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	50	1,58	1,50	5,20	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>630,00</b>	<b>22,53</b>	<b>8,14</b>	<b>42,28</b>	<b>566,65</b>	<b>8,40</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка дорожная	60	14,13	16,31	5,78	224,87	0,32	77
Чай с молоком	130	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
Снежок (15-00ч)	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>290,00</b>	<b>18,37</b>	<b>17,90</b>	<b>30,72</b>	<b>357,39</b>	<b>0,47</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>	<b>1 420,00</b>	<b>67,54</b>	<b>52,13</b>	<b>155,05</b>	<b>1 624,19</b>	<b>15,91</b>	

<b>9 день детские ясли</b>							
Наименование Блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша кукурузная молочная жидкая	180	7,40	7,60	39,20	155,40	1,02	41
Сухарь	20	5,53	5,74	26,76	194,10	0,53	1
Чай с лимоном и сахаром	150	0,09		9,03	36,48	4,50	55
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>13,02</b>	<b>13,34</b>	<b>74,99</b>	<b>385,98</b>	<b>6,05</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Груша	95	5,00	2,50	3,50	54,00	0,06	
<b>Обед</b>							
Суп с лапшой и мясом	180	2,53	1,43	9,18	71,06	5,48	32
Голубцы ленивые	60	14,26	0,74	0,36	119,33	0,33	175.2
Каша перловая рассыпчатая	120	2,38	4,00	0,22	125,88	-	194
Компот из консервированный фруктов	150	0,80		20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	40	1,58	1,50	5,40	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>21,55</b>	<b>7,67</b>	<b>35,38</b>	<b>526,85</b>	<b>6,46</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка дорожная	50	9,42	8,97	3,85	149,92	0,22	77
Чай с молоком	100	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
Снежок (15-00ч)	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>12,11</b>	<b>9,96</b>	<b>18,85</b>	<b>230,44</b>	<b>0,35</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>	<b>1 245,00</b>	<b>51,68</b>	<b>33,47</b>	<b>132,72</b>	<b>1 197,26</b>	<b>12,91</b>	

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"  
комбинированного вида**

<b>10 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,90	33
Печенье	30	9,34	10,79	21,41	304,94	0,42	1
Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Хлеб	40	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>17,88</b>	<b>21,38</b>	<b>67,00</b>	<b>624,50</b>	<b>1,47</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,36	0,14	12,13	57,00	0,50	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	50	5,11	8,60	0,20	46,04	0,60	6н
Суп гороховый с мясом	200	1,68	1,34	7,38	49,32	7,08	37
Плов рисовый с мясом	200	10,62	8,86	19,40	243,74	4,10	94
Компот с курагой	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	60	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>690,00</b>	<b>19,93</b>	<b>20,30</b>	<b>76,12</b>	<b>565,80</b>	<b>12,55</b>	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	40	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05	136
Кофейный напиток с молоком	160	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	
Батон	40	3,10	3,20	11,18	84,91	0,54	117
Сыр	10						
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>17,63</b>	<b>17,85</b>	<b>60,49</b>	<b>490,71</b>	<b>1,94</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>	<b>1 490,00</b>	<b>55,80</b>	<b>59,67</b>	<b>215,73</b>	<b>1 738,01</b>	<b>16,46</b>	

<b>10 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша ячневая молочная жидкая	180	6,60	9,00	20,64	145,60	0,90	33
Печенье	30	6,98	10,84	16,06	228,70	0,32	1
Чай	150	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Хлеб	30	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>390,00</b>	<b>15,52</b>	<b>21,43</b>	<b>61,65</b>	<b>506,82</b>	<b>1,37</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	95	0,36	0,14	12,13	57,00	0,50	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	5,11	5,60	0,20	46,04	0,60	6н
Суп гороховый с мясом	160	1,26	1,01	5,54	36,99	5,31	37
Плов рисовый с мясом	160	8,50	7,09	15,52	184,50	3,28	94
Компот с курагой	150	0,80		20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	50	1,58	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>17,25</b>	<b>15,19</b>	<b>66,35</b>	<b>478,11</b>	<b>9,84</b>	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	40	10,48	10,90	33,11	197,10	0,05	136
Кофейный напиток с молоком	130	3,51	3,25	14,04	102,70	1,17	
Батон	40	3,10	3,20	11,18	54,81	0,54	117
Сыр	8						
<b>Итого:</b>	<b>218,00</b>	<b>17,09</b>	<b>17,35</b>	<b>58,33</b>	<b>354,61</b>	<b>1,76</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>	<b>1 253,00</b>	<b>50,22</b>	<b>54,11</b>	<b>198,46</b>	<b>1 396,54</b>	<b>13,47</b>	



**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ в дошкольной организации 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13  
10,5 часовой режим пребывания в ДОУ**

	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	факт за 10 дней	среднее за день	выполнение % от нормы
Белки	58	52,11	62,93	47,42	57,66	56,12	64,97	62,03	58,58	67,54	55,80	585	58,51	100%
Жиры	55	38,42	63,96	69,17	50,91	61,79	37,80	63,19	57,10	52,13	59,67	554	55,41	100%
Углеводы	220	169,50	258,18	214,44	172,43	270,59	205,29	298,46	244,34	155,05	215,73	2 204	220,40	100%
Ккал	1 570	1 266	1 976	1 648,31	1 214,95	1 617,70	1 437,56	1 767,91	1 344,74	1 624,19	1 738	15 635	1 563,5	100%

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ в дошкольной организации 1-3 года СанПин 2.4.1.3049-13  
10,5 часовой режим пребывания в ДОУ**

	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	факт за 10 дней	среднее за день	выполнение % от нормы
Белки	47	43,88	51,42	38,75	45,97	49,34	48,00	49,08	48,43	51,68	50,22	477	47,68	101%
Жиры	45	35,93	53,88	50,93	40,38	55,14	32,08	50,90	43,13	33,47	54,11	450	44,99	100%
Углеводы	172	136,43	239,70	162,42	150,96	200,67	136,57	209,25	177,18	132,72	198,46	1 744	174,43	101%
Ккал	1 248	1 017	1 765	1 197,96	993,90	1 412,90	1 079,27	1 529,75	1 043,90	1 197,26	1 397	12 634	1 263,4	101%

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ в дошкольной организации 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13  
10,5 часовой режим пребывания в ДОУ**

	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	факт за 10 дней	среднее за день
ЗАВТРАК	400-500	425	450	425	450	440	450	450	430	400	450	4 370	437,00
2-Й ЗАВТРАК		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1 000	100,00
ОБЕД	600-800	650	650	690	660	690	620	690	680	630	690	6 650	665,00
ПОЛДНИК	250-350	260	310	290	280	310	320	290	330	290	250	2 930	293,00

**Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ в дошкольной организации 1-3 лет СанПин 2.4.1.3049-13  
10,5 часовой режим пребывания в ДОУ**

	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	факт за 10 дней	среднее за день
ЗАВТРАК	350-450	365	380	365	380	375	380	380	368	350	390	3 733	373,30
2-Й ЗАВТРАК		95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	950	95,00
ОБЕД	450-550	550	550	550	540	550	520	550	550	550	550	5 460	546,00
ПОЛДНИК	200-250	210	250	250	238	250	250	250	240	250	218	2 406	240,60