

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 01.09.2020**

Шеф-повар

*Pa*

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

<b>1 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 с маслом сливочным	200	6,00	5,80	23,80	248,00	0,90	70
Чай с сахаром	180	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
Батон	30	2,37	0,68	16,13	81,60		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>8,52</b>	<b>13,11</b>	<b>50,84</b>	<b>406,38</b>	<b>6,30</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	180			21,60	86,40	18,00	б/н
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,50	51,80		33
Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	6,01	4
Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,11	10
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	-	65
Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,50	4,88	35,61	1,11	116
Компот из сухофруктов	200	1,80		13,48	43,72	0,80	122
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>91</b>	<b>738</b>	<b>8</b>	<b>750</b>
<b>Полдник</b>							
Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	115	6,67	9,15	56,68	455,61	1,32	129
Кисло-молочный напиток "Снежок"	100	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>89</b>	<b>543</b>	<b>3</b>	<b>129</b>
<b>Всего за 1 день:</b>	<b>1 550</b>	<b>46,50</b>	<b>59,28</b>	<b>252,58</b>	<b>1 773,01</b>	<b>35,09</b>	

<b>1 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 с маслом сливочным	200	6,00	5,80	23,80	248,00	0,90	70
Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	4,50	55
Батон	20	1,58	0,45	10,75	54,40		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>7,71</b>	<b>12,88</b>	<b>43,65</b>	<b>371,88</b>	<b>5,40</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	150			18,00	72,00	15,00	б/н
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,50	51,80		33
Свекольник со сметаной	150	1,16	3,80	6,03	62,50	4,51	4
Котлета из говядины	50	7,63	8,37	4,10	126,25	0,08	10
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	4,82	27,45	180,34	-	65
Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,50	4,88	35,61	1,11	116
Компот из сухофруктов	120	1,08		8,09	32,23	0,48	122
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,87</b>	<b>24,43</b>	<b>66,98</b>	<b>566,73</b>	<b>6,20</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	100	5,80	7,96	49,29	396,18	1,15	129
Кисло-молочный напиток "Снежок"	100	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>11,40</b>	<b>14,36</b>	<b>81,29</b>	<b>483,18</b>	<b>2,55</b>	
<b>Всего за 1 день:</b>	<b>1 275</b>	<b>37,98</b>	<b>51,67</b>	<b>209,92</b>	<b>1 493,79</b>	<b>29,15</b>	

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

<b>2 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев.			
		граммы					
Каша пшеничная молочная жидка	200	6,76	10,42	25,86	224,94	1,76	50
Кофейный напиток с молоком	200	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	395
Бутерброд с сыром	100	9,63	10,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>18,68</b>	<b>23,68</b>	<b>63,37</b>	<b>678,78</b>	<b>5,97</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор	50	0,50	5,08	2,30	56,96		
Суп рыбный	200	12,74	6,60	9,22	105,44	5,90	41
Капуста тушеная с мясом	200	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	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>680,00</b>	<b>27,06</b>	<b>23,18</b>	<b>68,02</b>	<b>644,10</b>	<b>25,67</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный из дрожжевого теста (простой) с яйцом и рисом	120	17,32	9,16	50,84	343,68	0,85	454
Кисло-молочный напиток "Снежок"	200	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
<b>Итого:</b>	<b>320,00</b>	<b>22,92</b>	<b>15,56</b>	<b>82,84</b>	<b>430,68</b>	<b>2,25</b>	
<b>Всего за 2 день:</b>	<b>1 700,00</b>	<b>71,65</b>	<b>63,42</b>	<b>256,23</b>	<b>1 945,56</b>	<b>34,09</b>	

<b>2 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев.			
		граммы					
Каша пшеничная молочная ячневая жидка	200	6,76	10,42	25,86	224,94	1,76	50
Кофейный напиток с молоком	150	2,29	2,52	10,75	72,67	3,68	395
Бутерброд с сыром	100	9,63	10,74	26,76	381,17	0,53	1
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>18,68</b>	<b>23,68</b>	<b>63,37</b>	<b>678,78</b>	<b>5,97</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор	50	0,50	5,08	2,30	56,96		
Суп рыбный	150	9,56	4,05	6,92	79,08	4,43	41
Капуста тушеная с мясом	150	6,00	7,00	5,90	187,00	15,00	53
компот из кураги	120	0,50		18,11	65,82	0,40	126
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>18,89</b>	<b>17,03</b>	<b>48,16</b>	<b>466,86</b>	<b>19,86</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный из дрожжевого теста (простой) с яйцом и рисом	100	14,43	7,63	42,37	286,40	0,71	454
Кисло-молочный напиток "Снежок"	100	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>20,03</b>	<b>14,03</b>	<b>74,37</b>	<b>373,40</b>	<b>2,11</b>	
<b>Всего за 2 день:</b>	<b>1 350,00</b>	<b>60,60</b>	<b>55,74</b>	<b>227,99</b>	<b>1 711,04</b>	<b>28,14</b>	

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

<b>3 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	№
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	8,00	8,80	34,40	244,00	1,76	119
Какао-напиток на молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82	1,08	117
Батон	30	2,37	0,68	16,13	81,60		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>435,00</b>	<b>16,61</b>	<b>22,51</b>	<b>72,96</b>	<b>528,42</b>	<b>2,84</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	30	1,10	5,30	4,60	71,40		
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,58	7,82	9,16	114,35	6,30	2
Кнели мясные	60	11,53	14,69	9,90	220,27	0,02	16
Каша перловая с маслом	130	3,02	4,10	20,14	132,50	-	9
Кисель	200	1,36		29,02	116,19	0,80	60
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>670,00</b>	<b>23,46</b>	<b>33,41</b>	<b>97,69</b>	<b>784,71</b>	<b>7,17</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	80	5,83	9,43	49,07	304,26	1,33	34
Чай	120	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Йогурт 2,5%	150	7,50	3,75	5,25	81,00	0,09	
<b>Итого:</b>	<b>350,00</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>1 655,00</b>	<b>54,56</b>	<b>69,99</b>	<b>244,64</b>	<b>1 794,91</b>	<b>11,73</b>	

<b>3 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	№
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	8,00	8,80	34,40	244,00	1,76	119
Какао-напиток на молоком	150	4,65	4,80	16,77	127,37	0,81	117
Батон	20	1,58	0,45	10,75	54,40		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>375,00</b>	<b>14,27</b>	<b>20,68</b>	<b>61,99</b>	<b>458,77</b>	<b>2,57</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Йогурт 2,5%	135	6,50	3,25	4,55	70,20	0,08	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	20	0,53	2,00	3,60	34,89		
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,58	7,82	9,16	114,35	6,30	2
Кнели мясные	40	7,69	9,79	6,60	146,85	0,01	16
Каша перловая с маслом	100	2,32	3,15	15,49	101,92	-	9
Кисель	150	0,68		14,51	58,16	0,60	60
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>16,13</b>	<b>23,66</b>	<b>64,29</b>	<b>534,17</b>	<b>6,94</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	1,00	34
Чай	90	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Яблоко	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,20	
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>5,13</b>	<b>7,56</b>	<b>46,87</b>	<b>277,72</b>	<b>1,30</b>	
<b>Всего за 3 день:</b>	<b>1 300,00</b>	<b>42,83</b>	<b>55,15</b>	<b>177,70</b>	<b>1 340,86</b>	<b>10,89</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			ккал	мг	№
Каша манная молочная, жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	2,60	9
Чай с сахаром	180	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
Батон	30	2,37	0,68	16,13	81,60		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>415,00</b>	<b>8,72</b>	<b>15,36</b>	<b>58,13</b>	<b>380,40</b>	<b>8,00</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	150			21,60	86,40	18,00	б/н
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка с луком	60	1,18	3,81	2,93	50,25	2,40	24
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	108,00	8,96	83
Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,49	4,77	109,31	0,50	86
Рис отварной	100	2,38	4,00	0,22	125,88	-	194
Компот из изюма	180	0,94	-	24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>670,00</b>	<b>31,56</b>	<b>15,94</b>	<b>69,42</b>	<b>620,14</b>	<b>12,63</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	130	14,13	16,31	5,78	162,41	0,32	77
Кисло-молочный напиток "Снежок"	200	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>360,00</b>	<b>22,06</b>	<b>23,61</b>	<b>52,70</b>	<b>327,41</b>	<b>1,75</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>	<b>1 595</b>	<b>62,33</b>	<b>54,91</b>	<b>201,85</b>	<b>1 414,35</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			ккал	мг	№
Каша манная молочная, жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	2,60	9
Чай с сахаром	150	0,09	-	9,03	36,48	4,50	55
Батон	20	1,58	0,45	10,75	54,40		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>375,00</b>	<b>7,91</b>	<b>15,13</b>	<b>50,94</b>	<b>345,90</b>	<b>7,10</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	125			18,00	72,00	15,00	б/н
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка с луком	40	0,78	2,54	1,95	33,50	1,60	24
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,96	3,11	9,27	81,00	6,72	83
Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,49	4,77	109,31	0,50	86
Рис отварной	100	2,38	4,00	0,22	125,88	-	194
Компот из изюма	150	0,80	-	20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>28,13</b>	<b>13,04</b>	<b>51,36</b>	<b>508,27</b>	<b>9,45</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	1,80	77
Кисло-молочный напиток "Снежок"	100	5,60	6,40	32,00	87,00	1,40	
Хлеб	25	1,94	0,75	12,44	65,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>225,00</b>	<b>15,39</b>	<b>16,21</b>	<b>47,65</b>	<b>276,93</b>	<b>3,23</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>	<b>1 275</b>	<b>51,43</b>	<b>44,38</b>	<b>167,95</b>	<b>1 283,10</b>	<b>34,78</b>	

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

<b>5 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,40	7,60	29,20	245,50	1,02	41
Чай с сахаром	180	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
Бутерброд с сыром	100	9,63	10,74	26,76	281,17	0,53	1
<b>Итого:</b>	<b>480,00</b>	<b>17,14</b>	<b>18,34</b>	<b>66,80</b>	<b>570,45</b>	<b>6,95</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,55	13,60	118,80	9,86	83
Сосиска отварная	51	5,61	8,00	0,51	102,00	-	130
Вермишель отварная	130	4,79	4,59	30,62	182,95		26
Рыба соленая	30	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	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>641,00</b>	<b>26,15</b>	<b>23,24</b>	<b>94,07</b>	<b>676,49</b>	<b>11,23</b>	<b>765,00</b>
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,48	159,84	0,05	136
Чай	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Кисло-молочный напиток "Снежок"	150	8,40	9,60	48,00	130,50	2,10	
<b>Итого:</b>	<b>330,00</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>1 451,00</b>	<b>60,83</b>	<b>60,29</b>	<b>245,72</b>	<b>1 586,80</b>	<b>25,43</b>	

<b>5 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,40	7,60	29,20	245,50	1,02	41
Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	4,50	55
Бутерброд с сыром	100	9,63	10,74	26,76	281,17	0,53	1
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>17,12</b>	<b>18,34</b>	<b>64,99</b>	<b>563,15</b>	<b>6,05</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,37	3,41	10,20	89,10	7,40	83
Сосиска отварная	51	5,61	8,00	0,51	102,00	-	130
Вермишель отварная	100	3,68	3,53	23,55	140,73		26
Рыба соленая	30	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	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>541,00</b>	<b>24,23</b>	<b>21,34</b>	<b>84,54</b>	<b>614,45</b>	<b>8,66</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	60	6,98	7,58	20,05	129,00	0,05	136
Чай	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Кисло-молочный напиток "Снежок"	135	7,56	7,29	43,20	117,45	1,89	
<b>Итого:</b>	<b>295,00</b>	<b>14,90</b>	<b>14,96</b>	<b>63,32</b>	<b>248,97</b>	<b>2,04</b>	
<b>Всего за 5 день:</b>	<b>1 286,00</b>	<b>56,65</b>	<b>54,94</b>	<b>223,15</b>	<b>1 473,57</b>	<b>21,75</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 Геркулесовая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	2,07	31
Чай с молоком	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,40	12/10
Батон	30	2,37	0,68	16,13	81,60		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>415,00</b>	<b>19,54</b>	<b>18,96</b>	<b>53,39</b>	<b>366,33</b>	<b>7,47</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	180			21,60	86,40	18,00	б/н
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	0,86		1,71	13,14		
Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	35
Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,49	4,77	109,31	0,50	86
Рис отварной	100	2,38	4,00	0,22	125,88	-	194
Компот из сухофруктов	200	1,80		13,48	43,72	0,80	122
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>660,00</b>	<b>32,52</b>	<b>8,47</b>	<b>61,18</b>	<b>523,93</b>	<b>5,61</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	115	6,67	9,15	56,68	455,61	1,32	129
Йогурт 2,5%	150	7,50	3,75	5,25	81,00	0,09	
Чай	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>365,00</b>	<b>14,53</b>	<b>12,99</b>	<b>62,00</b>	<b>539,13</b>	<b>1,51</b>	
<b>Всего за 6 день:</b>	<b>1 620,00</b>	<b>66,59</b>	<b>40,43</b>	<b>198,17</b>	<b>1 515,79</b>	<b>32,59</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 Геркулесовая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	2,07	31
Чай с молоком	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50	12/10
Батон	20	1,58	0,45	10,75	54,40		
Масло сливочное	5	0,04	6,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>375,00</b>	<b>16,95</b>	<b>18,28</b>	<b>46,06</b>	<b>331,74</b>	<b>6,57</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	150			18,00	72,00	15,00	б/н
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	20	0,86		1,71	13,14		
Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76,41	3,20	35
Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,49	4,77	109,31	0,50	86
Рис отварной	80	1,90	3,20	0,18	100,70	-	194
Компот из сухофруктов	180	1,62		12,13	48,35	0,72	122
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>28,88</b>	<b>6,95</b>	<b>45,81</b>	<b>425,91</b>	<b>4,45</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	70	4,06	5,57	34,50	277,33	0,81	129
Йогурт 2,5%	100	5,00	2,50	3,50	54,00	0,06	
Чай	80	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>9,42</b>	<b>8,16</b>	<b>38,07</b>	<b>333,85</b>	<b>0,97</b>	
<b>Всего за 6 день:</b>	<b>1 315,00</b>	<b>58,25</b>	<b>33,39</b>	<b>147,94</b>	<b>1 163,50</b>	<b>26,98</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 гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	64
Кфейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,50	145,34	7,36	395
Бутерброд с сыром	80	9,34	10,79	21,41	204,94	0,42	1
Итого:	480,00	20,90	26,25	67,91	572,66	8,68	
<b>2 завтрак</b>							
Банан	100	1,67	0,56	23,33	107,22	11,11	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор	50	0,50	5,08	2,30	56,96	0,05	32
Суп фасолевый	200	5,76	0,48	19,16	118,06	6,78	45
Голубцы ленивые с отварным мясом	80	5,85	5,86	7,47	106,57	18,51	92
Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	56
Компот из кураги	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
Итого:	660,00	19,10	16,04	83,43	590,89	28,20	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный из дрожжевого теста (простой) с яйцом и рисом	100	17,32	9,16	50,84	343,68	0,85	454
Кисло-молочный напиток "Снежок"	150	8,40	9,60	48,00	130,50	2,10	
Чай	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Итого:	350,00	26,08	18,85	98,91	476,70	3,05	
<b>Всего за 7 день:</b>	<b>1 590,00</b>	<b>67,74</b>	<b>61,69</b>	<b>273,58</b>	<b>1 747,47</b>	<b>51,04</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 гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,68	64
Кфейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	16,13	109,00	5,52	395
Бутерброд с сыром	60	6,98	10,84	16,06	188,70	0,32	1
Итого:	360,00	15,65	22,44	50,94	464,49	6,52	
<b>2 завтрак</b>							
Банан	100	1,67	0,56	23,33	107,22	11,11	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор	30	0,30	3,05	1,38	33,82	0,05	32
Суп фасолевый	150	4,32	0,36	14,38	88,55	5,09	45
Голубцы ленивые с отварным мясом	80	5,85	5,86	7,47	106,57	18,51	92
Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	56
Компот из кураги	150	0,78		20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
Итого:	540,00	15,75	13,29	63,74	470,12	26,37	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный из дрожжевого теста (простой) с яйцом и рисом	80	11,54	6,10	33,90	229,12	0,57	454
Чай	70	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
Кисло-молочный напиток "Снежок"	135	7,28	8,32	41,60	113,10	1,82	
Итого:	285,00	19,18	14,51	75,57	344,74	2,49	
<b>Всего за 7 день:</b>	<b>1 285,00</b>	<b>52,25</b>	<b>50,80</b>	<b>213,58</b>	<b>1 386,57</b>	<b>46,48</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 "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	1,12	46
Чай с молоком	180	10,80	2,75	11,70	44,35	5,40	12/10
Батон	30	2,37	0,68	16,13	81,60		
Масло сливочное	5	0,04	4,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>415,00</b>	<b>19,76</b>	<b>16,39</b>	<b>62,99</b>	<b>400,06</b>	<b>6,52</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	30	1,10	5,30	4,60	71,40		
Суп рыбный	200	12,74	8,60	9,22	105,44	5,90	41
Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,11	10
Каша Гречневая рассыпчатая	100	5,70	4,82	27,45	18,34		65
Кисель	200	1,36		29,02	116,19	0,80	60
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>650,00</b>	<b>35,46</b>	<b>31,94</b>	<b>100,91</b>	<b>618,12</b>	<b>6,86</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисло-молочный напиток "Снежок"	150	8,40	9,60	48,00	130,50	2,10	
Сухарик	30	2,84	2,37	20,71	122,83		
Чай с сахаром	150	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
<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>1 595,00</b>	<b>67,37</b>	<b>61,10</b>	<b>263,05</b>	<b>1 409,29</b>	<b>21,08</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 "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	1,12	46
Чай с молоком	150	9,00	2,30	9,75	36,96	4,50	12/10
Батон	20	1,58	0,45	10,75	54,40		
Масло сливочное	5	0,04	4,63	0,07	33,00		
<b>Итого:</b>	<b>375,00</b>	<b>17,17</b>	<b>15,71</b>	<b>55,66</b>	<b>365,47</b>	<b>5,62</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,20	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	20	0,53	2,00	3,60	34,89		
Суп рыбный	150	9,56	6,45	6,92	79,08	4,43	41
Котлета из говядины	50	7,63	7,66	4,10	126,25	0,08	10
Каша Гречневая рассыпчатая	100	5,70	4,82	27,45	18,34		65
Кисель	150	0,68		14,51	58,16	0,60	60
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>26,42</b>	<b>21,83</b>	<b>71,51</b>	<b>394,72</b>	<b>5,13</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисло-молочный напиток "Снежок"	135	7,56	8,64	43,20	117,45	1,89	
Сухарик	30	2,84	2,37	20,71	122,83		
Чай с сахаром	80	0,09		9,03	36,48	4,50	55
<b>Итого:</b>	<b>245,00</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>1 320,00</b>	<b>54,88</b>	<b>49,34</b>	<b>219,71</b>	<b>1 130,95</b>	<b>17,34</b>	

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

<b>9 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	№
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,40	7,60	39,20	245,50	1,02	41
Бутерброд с сыром	100	11,63	14,74	26,76	381,17	0,53	1
Чай с сахаром	180	0,11	-	10,84	43,78	5,40	55
<b>Итого:</b>	<b>480,00</b>	<b>19,14</b>	<b>22,34</b>	<b>76,80</b>	<b>670,45</b>	<b>6,95</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Йогурт 2,5%	150	7,50	3,75	5,25	81,00	0,09	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка с луком	60	1,18	3,81	2,93	50,25	2,40	24
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,37	1,90	12,24	94,74	7,30	32
Рыба припущенная	80	14,26	0,74	0,36	119,33	0,33	175.2
Рис отварной	100	2,38	4,00	0,22	125,88	-	194
Компот из чернослива	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>670,00</b>	<b>26,01</b>	<b>11,95</b>	<b>64,89</b>	<b>616,90</b>	<b>10,80</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	180	14,13	16,31	5,78	224,87	0,32	77
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
Чай	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>330,00</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>1 630,00</b>	<b>71,01</b>	<b>55,94</b>	<b>177,66</b>	<b>1 725,74</b>	<b>18,31</b>	

<b>9 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	№
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,40	7,60	39,20	245,50	1,02	41
Бутерброд с сыром	100	11,63	14,74	26,76	381,17	0,53	1
Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	4,50	55
<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>19,12</b>	<b>22,34</b>	<b>74,99</b>	<b>663,15</b>	<b>6,05</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Йогурт 2,5%	100	5,00	2,50	3,50	54,00	0,06	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка с луком	40	0,78	2,54	1,95	33,50	1,60	24
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,53	1,43	9,18	71,06	5,48	32
Рыба припущенная	80	14,26	0,74	0,36	119,33	0,33	175.2
Рис отварной	100	2,38	4,00	0,22	125,88	-	194
Компот из чернослива	150	0,80		20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>23,08</b>	<b>9,61</b>	<b>46,86</b>	<b>508,35</b>	<b>8,04</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	0,22	77
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
Чай	100	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>12,11</b>	<b>11,86</b>	<b>18,85</b>	<b>230,44</b>	<b>0,35</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>	<b>1 350,00</b>	<b>59,31</b>	<b>46,31</b>	<b>144,20</b>	<b>1 455,93</b>	<b>14,49</b>	

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

<b>10 день детский сад</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев.			
		граммы					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,90	33
Бутерброд с сыром	80	9,34	10,79	21,41	304,94	0,42	1
Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>460,00</b>	<b>16,30</b>	<b>19,88</b>	<b>42,12</b>	<b>494,50</b>	<b>1,42</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	0,50	
<b>Обед</b>							
Рыба соленая	30	5,11	8,60	0,20	46,04	0,60	б/н
Суп крестьянский со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	7,08	37
Жаркое по-домашнему	200	10,62	8,86	19,40	243,74	4,10	94
Компот с изюмом	180	0,94		24,26	96,70	0,72	126
Хлеб	50	3,88	1,50	24,88	130,00	0,05	400
<b>Итого:</b>	<b>660,00</b>	<b>22,22</b>	<b>20,30</b>	<b>76,12</b>	<b>565,80</b>	<b>12,55</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05	136
кисло-молочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	
Какао-напиток на молоке	100	3,10	3,20	11,18	84,91	0,54	117
<b>Итого:</b>	<b>350,00</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 дней:</b>	<b>1 570,00</b>	<b>86,51</b>	<b>58,17</b>	<b>190,86</b>	<b>1 608,01</b>	<b>16,41</b>	

<b>10 день детские ясли</b>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев.			
		граммы					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,90	33
Бутерброд с сыром	80	9,34	10,79	21,41	304,94	0,42	1
Чай	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,10	391
<b>Итого:</b>	<b>440,00</b>	<b>13,94</b>	<b>19,93</b>	<b>36,77</b>	<b>418,26</b>	<b>1,32</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	0,50	
<b>Обед</b>							
Рыба соленая	30	5,11	8,60	0,20	46,04	0,60	б/н
Суп крестьянский со сметаной	150	1,26	1,01	5,54	36,99	5,31	37
Жаркое по-домашнему	160	8,50	7,09	15,52	194,99	3,28	94
Компот с изюмом	150	0,80		20,22	80,58	0,60	126
Хлеб	30	2,33	0,90	14,93	78,00	0,03	400
<b>Итого:</b>	<b>520,00</b>	<b>18,00</b>	<b>14,59</b>	<b>56,41</b>	<b>436,60</b>	<b>9,82</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	70	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05	136
кисло-молочный напиток "Снежок"	135	3,51	3,25	14,04	102,70	1,17	
Какао-напиток на молоке	80	3,10	3,20	11,18	84,91	0,54	117
<b>Итого:</b>	<b>285,00</b>	<b>17,09</b>	<b>17,35</b>	<b>58,33</b>	<b>474,91</b>	<b>1,76</b>	
<b>Всего за 8 дней:</b>	<b>1 345,00</b>	<b>49,39</b>	<b>52,01</b>	<b>163,64</b>	<b>1 386,77</b>	<b>13,40</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	46,50	71,65	54,56	62,33	60,83	66,59	67,74	67,37	71,01	56,51	625	62,51	107%
Жиры	55	59,28	63,42	69,99	54,91	60,29	40,43	61,69	61,10	55,94	58,17	585	58,52	106%
Углеводы	220	252,58	256,23	244,64	201,85	245,72	198,17	273,58	263,05	177,66	190,86	2 304	230,43	105%
Ккал	1 570	1 773	1 946	1 794,91	1 414,35	1 586,80	1 515,79	1 747,47	1 409,29	1 725,74	1 608	16 521	1 652,1	105%

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	37,98	60,60	42,03	51,43	56,65	55,25	52,25	54,88	59,31	49,39	520	51,98	110%
Жиры	45	51,67	55,74	55,15	44,38	54,94	33,39	50,80	49,34	46,31	52,01	494	49,37	110%
Углеводы	172	209,92	227,90	177,70	167,95	223,15	147,94	213,58	219,71	144,20	163,64	1 896	189,57	110%
Ккал	1 248	1 494	1 711	1 340,86	1 203,10	1 473,57	1 163,50	1 386,57	1 130,95	1 455,93	1 387	13 746	1 374,6	110%

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	415	500	435	415	480	415	480	415	480	460	4 495	449,50
2-Й ЗАВТРАК		180	200	200	150	100	180	100	200	150	100	1 560	156,00
ОБЕД	600-800	740	680	670	670	641	660	660	650	670	660	6 701	670,10
ПОЛДНИК	250-350	215	320	350	360	330	365	350	330	330	350	3 300	330,00

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	375	450	375	375	450	375	360	375	450	440	4 025	402,50
2-Й ЗАВТРАК		150	200	135	125	100	150	100	200	100	100	1 360	136,00
ОБЕД	450-550	550	500	540	550	541	540	540	500	550	520	5 331	533,10
ПОЛДНИК	200-250	200	200	250	225	295	250	285	245	250	285	2 485	248,50