**Бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Омска «Детский сад №4»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ г.Омска

 «Детский сад №4»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Москалец31.10.2016г.

**Цикличное меню на 10 дней.**

СЕЗОН: Осенний - Зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

2-3 года

3-7лет

**1 ДЕНЬ Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |
| **Завтрак** | Макароны отварные с сыром | 15015 | 20020 | 9.285 | 12.38 | 10.005 | 13.34 | 22.71 | 27.252 | 217.995 | 261.594 | 0.135 | 0.162 | 206 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30,010 | 30.010 | 2.448 | 2.448 | 7.552 | 7.552 | 14.62 | 14.62 | 136 | 136 | 0 | 0 | 1 |
|  | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 150 | 180 | 2.145 | 2.86 | 1.455 | 1.94 | 15.495 | 20.66 |  84 | 112 | 0.285 | 0.38 | 396 |
| **Итого** |  | **355** | **440** | **13,88** | **17.7** | **19.0** | **22.8** | **60,3** | **62.53** | **438.0** | **509.6** | **0.42** | **0.54** |  |
| 2 завтрак(10час.) | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20.2 | 85.34 | 85.34 | 4 | 4 | 399 |
| **Обед** | Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 40 | 0.894 | 1.192 | 1.557 | 2.076 | 1.875 | 2.5 | 25.08 | 33.44 | 3.3 | 4.4 | 10 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (т.о.)  | 200/7 | 250/9 | 1.4 | 1.75 | 3.9 | 4.875 | 6.78 | 8.475 | 67.8 | 84.75 | 14.78 | 18.475 | 67 |
|  | Котлеты мясные | 60 | 80 | 9.318 | 12.424 | 7.068 | 9.424 | 9.642 | 12.856 | 139.002 | 185.336 | 0.09 | 0.12 | 282 |
|  | Гречка отварная | 150 | 180 | 8.595 | 11.46 | 6.09 | 8.12 | 38.64 | 51.52 | 243.75 | 325 | 0 | 0 | 164 |
|  | Соус сметанный с томатом | 15 | 30 | 0.264 | 0.528 | 0.75 | 1.5 | 1.053 | 2.106 | 12.015 | 24.03 | 0.201 | 0.402 |  355 |
|  | Компот из сушеных фруктов (кураги + вит.С) | 150 | 180 | 0.33 | 0.44 | 0.015 | 0.02 | 20.82 | 27.76 | 84,75 | 113 | 0.3 | 0.4 | 376 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
| **Итого** |  | **645** | **820** | **23.2** | **31.8** | **19.4** | **25.8** | **105.3** | **138.3** | **665** | **907** | **28.4** | **38.3** |  |
| **Уплотненный полдник** | Печенье | 20 | 40 | 3 | 3.8 | 3,9 | 4.11 | 29,8 | 31.2 | 83,4 | 90.5 | 0,02 | 0.03 | 36 |
| Сырники творожные с повидлом |  100/15 | 150/20 | 9.345 |  18.6 9 |  6.335 | 12.67 |  5.7 | 11.4 | 117 | 234 | 0.125 | 0.25 | 231 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 2.456 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.5 | 6 | 7.2 | 75 | 90 | 1.05 | 1.26 | 401 |
|  | Фрукты | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| Итого |  | **455** | **560** | **29.15** | **31.8** | **14.4** | **17.9** | **78.6** | **90.2** | **408.64** | **585.5** | **5.19** | 5.5 |  |
| **Итого за** **день** |  | **1810** | **2330** | **56.23** | **80.3** | **52.8** | **66.8** | **224** | **270** | **1626.3** | **1916** | **30.01** | **40.44** |  |

**2.вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | № рецептур |
| белки | жиры  | углеводы |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 150 | 200 | 5.07 | 6.76 | 7.815 | 10.42 | 19.395 | 25.86 | 168.705 | 224.94 | 0.675 | 0.9 | 70 |
|  | Чай с молоком | 150 | 200 | 2.655 | 3.54 | 2.325 | 3.1 | 11.31 | 15.08 | 76.995 | 102.66 | 1.185 | 1.58 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 45,0 | 50.0 | 4.729 | 6.306 | 6.8805 | 9.174 | 14.562 | 19.416 | 139.005 | 185.334 | 0.072 | 0.096 | 3 |
| **Итого** |  | **345** | **450** | **14** | **16.6** | **17.0** | **22.7** | **45.3** | **60.3** | **384** | **513** | **1,8** | **2.3** |  |
| 2 завтрак(10час.) | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20.2 | 85.34 | 85.34 | 4 | 4 | 399 |
| **Обед** | Рассольник ленинградский со сметаной (т.о.) | 200/5 | 250/10 | 1.68 | 2.1 | 4.1 | 5.125 | 13.28 | 16.6 | 96,6 | 120.75 | 6.04 | 7.55 | 76 |
|  | Суфле из рыбы | 100 | 140 | 10.93 | 13.116 | 5.1 | 6.12 | 2.57 | 3.084 | 100 | 120 | 2.88 | 3.456 | 268 |
|  | Свекла тушенная | 100 | 120 | 1.48 | 1.776 | 3.2 | 3.84 | 9.77 | 11.724 | 73.8 | 88.56 | 1.15 | 1.38 | 339 |
|  | Компот ягодный | 150 | 200 | 0.15 | 0.2 | 0.045 | 0.06 | 17.025 | 22.7 | 69.15 | 92.2 | 2.895 | 3.86 | 375 |
| Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
| **Итого** |  | **490** | **650** | **16.06** | **20.3** | **12.0** | **16.3** | **70.8** | **83.2** | **411** | **517.5** | **15.8** | **18.8** |  |
| **Уплотненный полдник** | Вафли | 20 | 40 | 1.12 | 1.22 | 1.18 | 1.32 | 33,3 | 40.9 | 70 | 140 | 0.001 | 0.002 | 607 |
|  | Рагу овощное с мясом | 150 | 200 | 13.76 | 18.66 | 10.05 | 13.95 | 15.95 | 21.03 | 210.4 | 282.5 | 1.009 | 1.001 | 331 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 2.456 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 0.105 | 0.14 | 0.015 | 0.02 | 8.505 | 11.34 | 34.17 | 45.56 | 2.355 | 3.14 | 393 |
|  | Фрукты  | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| **Итого** |  | **440** | **610** | **.43** | **23.1** | **11.6** | **15.9** | **74.5** | **93.47** | **362.3** | **553.8** | **3.35** | **4.14** |  |
| **Итого за день**  |  | **1375** | **1760** | **52.89** | **60.02** | **48.6** | **57.9** | **196.6** | **237.8** | **1619** | **1813** | **21.2** | **25.2** |  |

**3 ДЕНЬ Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
|  | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 80 | 100 | 5.292 | 7.056 | 10.188 | 13.584 | 1.014 | 1.352 | 134,141 | 156.304 | 0.09 | 0.12 | 215 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 45,0 | 60.0 | 4.729 | 6.306 | 6.8805 | 9.174 | 14.562 | 19.416 | 139.005 | 185.334 | 0.072 | 0.096 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2.3 | 2.808 | 1.995 | 2.394 | 10.635 | 12.762 | 70.005 | 84.006 | 0.975 | 1.17 | 395 |
| **Итого** |  | **270** | **320** | **10.5** | **12.4** | **19.7** | **23.53** | **28.3** | **32.8** | **340.1** | **378.9** | **1.06** | **1.29** |  |
| 2 завтрак (10час.) |  Йогурт | 150 | 180 | 4,06 | 5.22 | 3,48 | 4.5 | 5,6 | 7.2 | 75 | 90,6 | 1.12 | 1.26 | 401 |
| **Обед** | Суп картофельный с гречневой крупой со сметаной (т.о.)  | 200/5 | 250/10 | 1.55 | 1.8 |  1.1 | 1.9 | 9.045 | 11.53 | 94,6 | 118.25 | 6.3 | 9.1 | 80 |
|  | Бефстроганов из отварного мяса в томатно-сметанном соусе | 60/20 | 80/30 | 7.758 | 10.344 | 6.216 | 8.288 | 1.644 | 2.192 | 93.498 | 124.664 | 0.006 | 0.008 | 278 |
|  Картофельное пюре | 130 | 180 | 2.652 | 3.672 | 4.16 | 5.76 | 17.719 | 24.453 | 118.95 | 164.7 | 15.743 | 21.798 | 321 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ и ягод | 150 | 180 | 0.12 | 0.144 | 0.12 | 0.144 | 17.91 | 21.492 | 73.2 | 87.84 | 1.29 | 1.548 | 372 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
| **Итого** |  | **645** | **850** | **19.9** | **21.8** | **30,3** | **33.6** | **73.2** | **91.8** | **550.1** | **737.4** | **3.84** | **5.4** |  |
| **Уплотнен-****ный полдник** | Пряники | 40 | 40 | 2,588 | 2,588 | 3.28 | 3.28 | 27.324 | 27.324 | 149.2 | 149.2 | 0004 | 0004 | 493 |
|  | Пудинг ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком | 100|15 | 120|20 | 13.61 | 16.332 | 10.67 | 12.804 | 14.63 | 17.556 | 209 | 250.8 | 1.33 | 1.59 | 235 |
|  | Хлеб пшеничный  | 20 | 40 | 2.476 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | молоко | 150 | 180 | 4.575 | 5.49 | 4.08 | 4.896 | 7.575 | 9.09 | 85.005 | 102.006 | 2.055 | 2.466 | 400 |
|  | Фрукты | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| **Итого** |  | **515** | **600** | **23.2** | **27.5** | **18.43** | **21.6** | **66.3** | **74.2** | **576.34** | **673.0** | **7.4** | **8.0** |  |
| **Итого за день** |  | **1580** | **1950** | **53.6** | **61.7** | **68.4** | **78.7** | **187.8** | **198.8** | **1566.3** | **1789.34** | **8.3** | **10.5** |  |

**4 ДЕНЬ Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал)  | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад |  белки | жиры | углеводы | ясли | сад |  |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная | 150 | 200 | 7,44 | 8.1 | 8,07 | 9.14 | 35,28 | 38.99 | 182,94 | 243,92 | 0,3 | 0.39 | 180 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 45,0 | 60.0 | 4.729 | 6.306 | 6.8805 | 9.174 | 14.562 | 19.416 | 139.005 | 185.334 | 0.072 | 0.096 | 3 |
|  | Чай с молоком | 150 | 180 | 2.655 | 3.54 | 2.325 | 3.1 | 11.31 | 15.08 | 76.995 | 102.66 | 1.185 | 1.58 | 394 |
| **Итого** |  | **345** | **440** | **14,9** | **17.9** | **17,3** | **21.4** | **61.1** | **73.5** | **398.9** | **532** | **1.6** | **2.0** |  |
| 2 завтрак(10час.) | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20.2 | 85.34 | 85.34 | 4 | 4 | 399 |
| **Обед** | Суп картофельный рыбный с крупой | 200 | 250 | 5.2 | 6.8 | 2.1 | 4.6 | 16.7 | 17.8 | 64.4 | 109.3 | 1.0077 | 1.009 | 87 |
|  | Ленивые голубцы со сметанным соусом | 12020 | 16030 | 10.608 | 14.144 | 6.816 | 9.088 | 15.036 | 20.048 | 164.004 | 218.672 | 15.024 | 20.032 | 298 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
|  | Компот из кураги и чернослива + вит.С | 150 | 180 | 0.33 | 0.44 | 0.015 | 0.02 | 20.82 | 27.76 | 84,75 | 113 | 0.3 | 0.4 | 376 |
| **Итого** |  | **530** | **690** | **19.4** | **26.3** | **9.3** | **14.4** | **90.5** | **106.3** | **458.9** | **625.5** | **19** | **24.5** |  |
| **Уплотненный полдник** | Булочка творожная | 70 | 70 | 9.156 | 9.156 | 4.242 | 4.242 | 34.706 | 34.706 | 214.2 | 214.2 | 0.126 | 0.126 | 483 |
|  | Картофель тушеный в соусе | 150 | 180 | 3.615 | 4.338 | 6.105 | 7.326 | 19.515 | 23.418 | 147 | 176.4 | 4.335 | 5.202 | 133 |
|  | Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.5 | 6 | 7.2 | 75 | 90 | 1.05 | 1.26 | 401 |
|  | Хлеб пшеничный  | 20 | 40 | 2.476 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | Фрукты  | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| **Итого** |  | **430** | **620** | **19.5** | **21.8** | **14.4** | **16.7** | **76.9** | **85.5** | **528** | **632.3** | **15.5** | **21.6** |  |
| **Итого за****День** |  | **1485** | **1817** | **53.8** | **66** | **41** | **52.5** | **228.5** | **265.3** | **1585** | **1789.8** | **26.4** | **33.1** |  |

**5 ДЕНЬ Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 | 6,66 | 7.9 | 10,1 | 11.9 | 20,33 | 22.89 | 162,33 | 216,44 | 0,08 | 0.11 | 185 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 45,0 | 60.0 | 4.729 | 6.306 | 6.8805 | 9.174 | 14.562 | 19.416 | 139.005 | 185.334 | 0.072 | 0.096 | 3 |
|  | Какао с молоком | 150 | 180 | 3.15 | 3.78 | 2.715 | 3.258 | 12.96 | 15.552 | 88.995 | 106.794 | 1.2 | 1.44 | 397 |
| **Итого** |  | **345** | **440** | **14.5** | **17.9** | **19.6** | **24.3** | **47,8** | **57.9** | **390.3** | **508.5** | **1.35** | **1.6** |  |
| 2 завтрак (10час.) | Фрукты  | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 250 | 2.005 | 3,05 | 1.541 | 1.818 | 14.567 | 15.996 | 84.36 | 113,9 | 2,04 | 2.4 | 82 |
|  | Курица отварная запеченная | 60 | 80 | 13.56 | 18.08 | 10.2 | 13.6 | 0 | 0 | 145.998 | 194.664 | 0 | 0 | 300 |
|  | Рис отварной | 130 | 160 | 3.159 | 3.645 | 4.654 | 5.37 | 31.798 | 36.69 | 181.74 | 109.08 | 0 | 0 | 315 |
|  | Салат из капусты  | 40 | 60 | 0,50.564 | 0.846 | 0.564 | 3.048 | 3.46 | 5.19 | 34.36 | 51.54 | 13.98 | 20.97 | 20 |
|  | Кисель из концентрата + вит.С+ вит.С | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 15.4 | 38,8 | 46,5 | 0 | 0 | 233 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
| **Итого** |  | **610** | **770** | **21.8** | **29.8**  | **17.2** | **22.1** | **90.9** | **107.9** | **571** | **660** | **13.5** | **18.8** |  |
| **Уплотненный****полдник** | зефир | 20 | 40 | 1.12 | 1.22 | 1.18 | 1.32 | 33,3 | 40.9 | 70 | 140 | 0.001 | 0.002 | 702 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 100 | 140 | 8.172 | 10.896 | 4.47 | 5.96 | 5.838 | 7.784 | 96 | 128 | 0.48 | 0.64 | 254 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 2.476 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 0.105 | 0.14 | 0.015 | 0.02 | 8.505 | 11.34 | 34.17 | 45.56 | 2.355 | 3.14 | 393 |
|  | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20.2 | 85.34 | 85.34 | 4 | 4 | 399 |
| **Итого** |  | **490** | **610** | **13.4** | **15.2** | **17** | **19.3** | **79.3** | **96.8** | **389.24** | **536.84** | **2.35** | **3.1** |  |
| **Итого за день** |  | **1345** | **1770** | **49.7** | **60.9** | **53.8** | **65.7** | **218** | **262.6** | **1568** | **1851** | **17.3** | **23.5** |  |

**6 ДЕНЬ Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | № рецептуры |
|  белки  | жиры | углеводы |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная | 150 | 200 | 8.58 | 11.44 | 5.79 | 7.72 | 38.52 | 51.36 | 237.09 | 316.12 | 0 | 0 | 165 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30,010 | 30.010 | 2.448 | 2.448 | 7.522 | 7.552 | 14.62 | 14.62 | 136 | 136 | 0 | 0 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2.3 | 2.808 | 1.995 | 2.394 | 10.635 | 12.762 | 70.005 | 84.006 | 0.975 | 1.17 | 395 |
| **Итого** |  | **340** | **420** | **13.3** | **16.7** | **15.3** | **17.6** | **63.7** | **78.7** | **443** | **536.1** | **0,975** | **1.17** |  |
| 2 завтрак (10час.) | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20.2 | 85.34 | 85.34 | 4 | 4 | 399 |
| **Обед** | Борщ с фасолью со сметаной (т.о.) | 200 | 250 | 2.84 | 3.55 | 4.08 | 5.1 | 11.62 | 14.525 | 94.6 | 118.25 | 5.04 | 6.3 | 63 |
|  | Суфле из отварного мяса | 80 | 110 | 15.464 | 19.33 | 17.424 | 19.9 | 19.391 | 21.78 | 238.664 | 298.33 | 0 | 0 | 279 |
|  | Икра кабачковая | 40 | 60 | 1.14 | 1.56 | 4.62 | 5.34 | 47.6 | 49.5 | 71.4 | 73.7 | 4.02 | 4.1 | 121 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
|  | Компот ягодный | 150 | 180 | 0.15 | 0.2 | 0.045 | 0.06 | 17.025 | 22.7 | 69.15 | 92.2 | 2.895 | 3.86 | 375 |
| **Итого** |  | **510** | **680** | **22.9** | **25.6** | **26.5** | **31.1** | **130.6** | **149.2** | **619.6** | **767** | **15.9** | **18.2** |  |
| **Уплотненный полдник** | Вафли | 20 | 40 | 1.12 | 1.22 | 1.18 | 1.32 | 33,3 | 40.9 | 70 | 140 | 0.001 | 0.002 | 607 |
|  | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 100 | 150 | 11.66 | 17.49 | 10.29 | 15.435 | 23.78 | 35.67 | 234 | 351 | 0.71 | 1.065 | 238 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 2.476 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.5 | 6 | 7.2 | 75 | 90 | 1.05 | 1.26 | 401 |
|  | Фрукты | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| **Итого за день** |  | **1340** | **1710** | **55.8** | **67.2** | **57.4** | **70.6** | **274.1** | **331** | **1489** | **1969** | **18.5** | **21.6** |  |

**7 ДЕНЬ Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества |  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | белки | жиры | углеводы |  | ясли | сад | ясли | сад |  |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 80 | 100 | 5.292 | 7.056 | 10.188 | 13.584 | 1.014 | 1.352 | 134,141 | 156.304 | 0.09 | 0.12 | 215 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 45,0 | 60.0 | 4.729 | 6.306 | 6.8805 | 9.174 | 14.562 | 19.416 | 139.005 | 185.334 | 0.072 | 0.096 | 3 |
|  | Чай с сахаром  | 150 | 180 | 0.045 | 0.054 | 0.015 | 0.018 | 6.99 | 8.388 | 28.005 | 33.606 | 0.015 | 0.018 | 392 |
| **Итого** |  | **275** | **340** | **10.0** | **13.4** | **17.0** | **21.7** | **22.6** | **28.1** | **301** | **375.2** | **0.17** | **0.23** |  |
| 2 завтрак (10час.) | Фрукты | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| **Обед** | Cуп картофельный с горохом | 200 | 250 | 4.1 | 5.125 | 4.28 | 5.35 | 12.9 | 16.125 | 106.6 | 133.25 | 4.66 | 5.825 | 81 |
|  | Котлета рыбная запеченная | 60 | 80 | 8.022 | 10.696 | 2.82 | 3.76 | 5.988 | 7.984 | 81 | 108 | 0.258 | 0.344 | 255 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 180 | 2.652 | 3.672 | 4.16 | 5.76 | 17.719 | 24.534 | 118.95 | 164.7 | 15.743 | 21.798 | 321 |
|  | Компот из кураги + вит.С | 150 | 180 | 0.33 | 0.44 | 0.015 | 0.02 | 20.82 | 27.76 | 84,75 | 113 | 0.3 | 0.4 | 376 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
|  | Салат морковный | 30 | 40 | 0.375 | 0.5 | 0.03 | 0.04 | 3.483 | 4.644 | 15.69 | 20.92 | 1.44 | 1.92 | 41 |
| **Итого** |  | **610** | **790** | **18.2** | **22.9** | **12.1** | **16.2** | **88.5** | **111.6** | **512** | **705** | **32.4** | **45.2** |  |
| **Уплотненный полдник** | Крендель сахарный | 60 | 70 | 4.248 | 4.956 | 7.884 | 9.198 | 33.444 | 39.018 | 222 | 259 | 0 | 0 | 460 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 200 | 8.595 | 11.46 | 6.09 | 8.12 | 38.64 | 51.52 | 243.75 | 325 | 0 | 0 | 164 |
|  | Молоко | 150 | 180 | 4.575 | 5.49 | 4.08 | 4.896 | 7.575 | 9.09 | 85.005 | 102.006 | 2.055 | 2.466 | 400 |
|  | Сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20.2 | 85.34 | 85.34 | 4 | 4 | 399 |
| **Итого** |  |  **580** | **90** | **19.8** | **25.0** | **18.5** | **22.8** | **96.4** | **119.8** | **598.5** | **772** | **2.055** | **2.466** |  |
| **Итого за день** |  | **1369** | **1770** | **48.5** | **61.3** | **47.6** | **60.7** | **207.5** | **259.5** | **1594** | **1952** | **34.6** | **47.8** |  |

**8 ДЕНЬ Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда |  Пищевые вещества |  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| белки | жиры |  | углеводы |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | Каша рисовая вязкая | 150 | 200 | 3.75 | 5 | 6.15 | 8.2 | 22.725 | 30.3 | 161.25 | 215 | 0.165 | 0.22 | 177 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30,010 | 30.010 | 2.448 | 2.448 | 7.522 | 7.552 | 14.62 | 14.62 | 136 | 136 | 0 | 0 | 1 |
|  | Какао на молоке | 150 | 180 | 3.15 | 3.78 | 2.715 | 3.258 | 12.96 | 15.552 | 88.995 | 106.794 | 1.2 | 1.44 | 397 |
| **Итого** |  | **340** | **420** | **9.3** | **11.2** | **16.3** | **19.0** | **50.3** | **60.5** | **386** | **457.8** | **1.3** | **1.6** |  |
| 2 завтрак (10час.) | Сок  | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20.2 | 85.34 | 85.34 | 4 | 4 | 399 |
| **Обед** | Свекольник со сметаной (т.о.)  | 200/5 | 250/10 | 3.74 | 4.675 | 1.7 | 2.125 | 10.18 | 12.725 | 72.82 | 91.025 | 9.88 | 12.35 | 46 |
|  |  Оладьи из печенипо кунцевски | 60 | 80 | 11.55 | 15.4 | 6.648 | 8.864 | 8.898 | 11.864 | 142.5 | 190 | 7.428 | 9.904 | 118 |
| Макароны отварные | 150 | 180 | 5.49 | 6.588 | 4.215 | 5.058 | 26.37 | 31.644 | 165.48 | 198.576 | 0 | 0 | 204 |
| Соус сметанный | 15 | 30 | 0.2115 | 0.423 | 0.75 | 1.5 | 0.8805 | 1.761 | 11.115 | 22.23 | 0.006 | 0.012 | 354 |
|  | Салат из белокачанной капусты | 30 | 40 | 0.423 | 0.564 | 1.524 | 2.032 | 2.595 | 3.46 | 25.77 | 34.36 | 10.485 | 13.98 | 20 |
| Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
| Компот ягодный | 150 | 180 | 0.15 | 0.2 | 0.045 | 0.06 | 17.025 | 22.7 | 69.15 | 92.2 | 2.895 | 3.86 | 375 |  |
| **Итого** |  | **650** | **830** | **24.7** | **32.8** | **15.3** | **20.3** | **103.9** | **124.8** | **632.6** | **812.9** | **34.6** | **40.1** |  |
| **Уплотненный полдник** | Печенье | 20 | 40 | 3 | 3.8 | 3,9 | 4.11 | 29,8 | 31.2 | 83,4 | 90.5 | 0,02 | 0.03 | 36 |
|  | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 100 | 120 | 13.61 | 16.332 | 10.67 | 12.804 | 14.63 | 17.556 | 209 | 250.8 | 1.33 | 1.596 | 240 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 2.476 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.5 | 6 | 7.2 | 75 | 90 | 1.05 | 1.26 | 401 |
|  | Фрукты | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| **Итого** |  | **290** | **380** | **23.4** | **28.4** | **18.7** | **22.0** | **61.2** | **76.1** | **415** | **517** | **2.4** | **2.8** |  |
| **Итого за день** |  | **1480** | **1830** | **57.4** | **72.4** | **50.3** | **61.3** | **215.4** | **261.4** | **1533** | **1887** | **38.4** | **44.5** |  |

**9 ДЕНЬ Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда |  Пищевые вещества |  | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | № рецептуры |  |
| белки | жиры |  | углеводы |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 150 | 200 | 4.5 | 4.9 | 6.15 | 7.01 | 21.975 | 22.893 | 161.25 | 168.33 | 0.165 | 0.170 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 45,0 | 60.0 | 4.729 | 6.306 | 6.8805 | 9.174 | 14.562 | 19.416 | 139.005 | 185.334 | 0.072 | 0.096 | 3 |
|  | Чай с молоком | 150 | 180 | 2.655 | 3.54 | 2.325 | 3.1 | 11.31 | 15.08 | 76.995 | 102.66 | 1.185 | 1.58 | 394 |
| **Итого** |  | **340** | **420** | **9.3** | **11.2** | **16.3** | **19.0** | **50.3** | **60.5** | **386** | **457.8** | **1.3** | **1.6** |  |
| 2 завтрак (10час.) | Йогурт | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.5 | 6 | 7.2 | 75 | 90 | 1.05 | 1.26 | 401 |
| **Обед** | Суп овощной со сметаной | 200/5 | 250/10 | 3.74 | 4.675 | 1.7 | 2.125 | 10.18 | 12.725 | 72.82 | 91.025 | 9.88 | 12.35 | 95 |
|  | Плов с мясом | 150 | 180 | 9.45 | 11.34 | 10.275 | 12.33 | 28.2 | 33.84 | 245.25 | 294.3 | 0.615 | 0.738 | 91 |
| Салат из соленых огурцов | 30 | 40 | 0.258 | 0.344 | 1.533 | 2.044 | 0.783 | 1.044 | 17.94 | 23.92 | 1.665 | 2.22 | 19 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |  |
|  | Компот из кураги и чернослива + вит.С | 150 | 180 | 0.33 | 0.44 | 0.015 | 0.02 | 20.82 | 27.76 | 84,75 | 113 | 0.3 | 0.4 | 376 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого** |  | **575** | **720** | **20.4** | **25.9** | **17.7** | **21.7** | **83.7** | **103** | **556.2** | **711.4** | **13.5** | **16.9** |  |
| **Уплотненный полдник** | Ватрушка с повидлом | 50 | 60 | 6.585 | 7.902 | 3.915 | 4.698 | 20.845 | 25.014 | 144.285 | 173.142 | 0.03 | 0.036 | 458 |
|  | Суфле из рыбы | 100 | 140 | 10.93 | 13.116 | 5.1 | 6.12 | 2.57 | 3.084 | 100 | 120 | 2.88 | 3.456 | 268 |
|  | Фрукты  | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 2.476 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 0.105 | 0.14 | 0.015 | 0.02 | 8.505 | 11.34 | 34.17 | 45.56 | 2.355 | 3.14 | 393 |
| **Итого** |  | **320** | **420** | **17.7** | **22.5** | **10.7** | **14.1** | **54.3** | **67.8** | **350** | **474.2** | **5.0** | **7.1** |  |
| **Итого за день** |  | **1385** | **1740** | **47.4** | **59.6** | **44.7** | **54.8** | **188.8** | **231.3** | **1692** | **1943** | **19.8** | **25.6** |  |

**10 ДЕНЬ Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |
| **Завтрак** | Каша из пшена и риса молочная жидкая (‘Дружба”) | 150 | 200 | 4.74 | 6.32 | 7.635 | 10.18 | 19.755 | 26.34 | 167.37 | 223.16 | 0.675 | 0.9 | 68 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 45,0 | 60.0 | 4.729 | 6.306 | 6.8805 | 9.174 | 14.562 | 19.416 | 139.005 | 185.334 | 0.072 | 0.096 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2.3 | 2.808 | 1.995 | 2.394 | 10.635 | 12.762 | 70.005 | 84.006 | 0.975 | 1.17 | 395 |
| **Итого** |  | **345** | **440** | **11.8** | **15.4** | **16.5** | **21.7** | **44.9** | **58.5** | **376.3** | **492.2** | **1.7** | **2.1** |  |
| 2завтрак (10час.) | Фрукты | 100 | 150 | 0.4 | 0.6 | 0.4 | 0.6 | 9.8 | 14.7 | 44 | 66 | 10 | 15 | **368** |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 200 | 250 | 1.64 | 2.05 | 2.48 | 3.1 | 10.06 | 12.575 | 69.2 | 86.5 | 4.6 | 5.75 | 85 |
|  | Курица отварная запеченная | 60 | 80 | 13.56 | 18.08 | 10.2 | 13.6 | 0 | 0 | 145.998 | 194.664 | 0 | 0 | 300 |
|  | Капуста тушеная | 130 | 150 | 2.691 | 3.105 | 4.212 | 4.86 | 12.259 | 14.145 | 97.63 | 112.65 | 22.308 | 25.74 | 336 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 60 | 2,3 | 3.96 | 0,4 | 0.72 | 17,8 | 20.52 | 60,5 | 99.24 | 0 | 0 | 700 |
|  | Кисель из плодов и ягод свежих | 150 | 180 | 0.075 | 0.1 | 0.03 | 0.04 | 19.605 | 26.14 | 78.9 | 105.2 | 1.38 | 1.84 | 378 |
| **Итого** |  | **680** | **870** | **14.4** | **17.8** | **11.7** | **15.3** | **76.2** | **90.4** | **597.5** | **624.1** | **20.9** | **29.0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | Пряники | 40 | 40 |  2,588 | 2,588 | 3.28 | 3.28 | 27.324 | 27.324 | 149.2 | 149.2 | 0004 | 0004 | 493 |
|  | Винегрет | 100 | 150 | 0.54 | 0.675 | 2.464 | 3.08 | 3.076 | 3.845 | 36.64 | 45.8 | 5.3 | 6.625 | 45 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 2.476 | 3,1 | 0,4 | 0.656 | 16.744 | 20,2 | 47,8 | 85.772 | 0 | 0 | 701 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 0.105 | 0.14 | 0.015 | 0.02 | 8.505 | 11.34 | 34.17 | 45.56 | 2.355 | 3.14 | 393 |
|  | сок | 200 | 200 | 1 | 1 | 0 | 0 | 20,2 | 20.2 | 85.34 | 85.34 | 4 | 4 | 399 |
| **Итого** |  | **510** | **610** | **5.7** | **6.5** | **6.1** | **7.0** | **55.6** | **62.7** | **267.8** | **326.3** | **7.6** | **9.7** |  |
| **Итого за день** |  | **1425** | **1757** | **31.9** | **39.7** | **34.3** | **44** | **176.9** | **211.6** | **1628.6** | **1827.6** | **30.2** | **40.8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Горох отварной с маслом | 100 | 150 | 9.7 | 10.9 | 3,5 | 5.8 | 20,8 | 24.4 | 152 | 180.2 | 0 | 0 | 211 |

**12 ДЕНЬ Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 80 | 100 | 7.056 | 13.584 | 1.352 | 134,141 | 156.304 | 0.12 | 215 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 35 | 47 | 2,45 | 7,5 | 14,6 | 101 | 136 | 0 | 1 |
|  | Какао на молоке | 150 | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 75 | 90 | 1,17 | 248 |
| **Итого** |  | **335** | **427** | **13** | **14.6** | **67.3** | **362** | **462** | **9.8** |  |
| 2завтрак (10час.) | Фрукты | 100 | 150 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 61,3 | 92,0 | 7,2 |  |
| **Обед** | Суп овощной со сметаной (т.о.) | 200/5 | 250/10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная | 70 | 80 | 13.864 | 6.44 | 3.256 | 110,830 | 126.664 | 0.664 | 268 |
|  | Свекла тушеная | 120 | 140 | 2,4 | 4,5 | 12,2 | 88,1 | 102,8 | 5,1 | 134 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,5 | 75,6 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов + вит.С | 150 | 180 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 94 | 113 | 0.4 | 376 |
| **Итого** |  | **585** | **710** | **19.0** | **14.2** | **60.2** | **358** | **435** | **9.8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный** **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 150 | 180 | 5,49 | 4,896 | 9,09 | 85,005 | 102,006 | 2,466 | 400 |
|  | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 100/15 | 140/20 | 11.66 | 10.29 | 23.78 | 167 | 234 | 0.71 | 238 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 71,7 | 95,6 | 0 | 701 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **325** | **390** | **20.2** | **15.2** | **94.3** | **428** | **571** | **2.1** |  |
| **Итого за день** |  | **1345** | **2067** | **52.2** | **54** | **221** | **1126** | **1468** | **22** |  |

**13 ДЕНЬ Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 3.0 | 7.9 | 48.0 | 199.8 | 243.6 | 0 | 156 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 45 | 57 | 5,06 | 7 | 14,62 | 114 | 145 | 19 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 63,89 | 76,67 | 0,83 | 2 |
| **Итого** |  | **275** | **357** | **13.1** | **21.6** |  **27.6** | **312** | **377** | **19.9** |  |
| 2завтрак (10час.) | Йогурт | 150 | 170 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 72,9 | 82,6 | 1,19 | 21 |
| **Обед** | Суп картофельный  | 200 | 250 | 1.88 | 2.26 | 13.3 | 81 | 101.25 | 9.6 | 77 |
|  | Гуляш в томатно–сметанном соусе | 70/10 | 80/15 | 16.757 | 13.247 | 4.264 | 157,986 | 203.125 | 0.897 | 277 |
|  | Гречка отварная | 130 | 160 | 8.595 | 6.09 | 38.64 | 198,046 | 243.75 | 0 | 164 |
|  | Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 40 | 8,58 | 51,06 | 26,07 | 44,9 | 59,8 | 5,5 | 19 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,5 | 75,6 | 0 |  |
|  | Компот плодово-ягодный | 150 | 180 | ----- | ----- | 14,4 | 45,5 | 54,6 | 1,55 | 2.6 |
|  |  | **630** | **760** | 23.5 | **28.5** | **96.5** | **641** | **764** | **17.6** |  |
| **Уплотненный****полдник** | Ватрушка с повидлом | 70 | 70 | 9.219 | 5.481 | 29.183 | 201,999 | 201.999 | 0.042 | 458 |
|  | Овощи в молочном соусе | 140 | 160 | 3.708 | 3.402 | 15.894 | 96,96 | 109.08 | 14.67 | 332 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 71,7 | 95,6 | 0 | 701 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 160 | 0.126 | 0.018 | 10.206 | 34,17 | 41.004 | 2.826 | 393 |
| **Итого** |  | **380** | **420** | **16.1** | **9.3** | **75.4** | **404,8** | **447.6** | **17.5** |  |
| **Итого за день** |  | **1435** | **1707** | **52.7** | **59.4** | **199.5** | **1357** | **1588** | **55** |  |

**14 ДЕНЬ Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 | 6,66 | 10,1 | 20,33 | 162,33 | 216,44 | 0,8 | 111 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 35 | 47 | 2,45 | 7,5 | 14,6 | 101 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с молоком | 150 | 200 | 3.186 | 2.79 | 13.572 | 69,296 | 92.394 | 0.2 | 394 |
|  | **Итого** | **335** | **447** |  | **13.3** | **20.6** | **332.6** | **444.8** | **1.0** |  |
| 2завтрак (10час.) | Сок | 200 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 76,7 | 92,0 | 7,2 |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной(т.о.)  | 200/5 | 250/10 | 2.1 | 5.125 | 16.6 | 96,6 | 120.75 | 7.55 | 76 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,5 | 75,6 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов + вит.С | 150 | 180 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 94 | 113 | 0.4 | 376 |
| **Итого** |  | **570** | **680** | **25.5** | **18** | **80** | **524,6** | **620** | **35.1** |  |
| **Уплотненный****полдник** | Печенье | 20 | 30 | 3 | 3,9 | 29,8 | 83,4 | 166,8 | 0,02 | 36 |
|  | Лапшевник с творогом | 130 | 150 | 17.18 | 15.04 | 40.26 | 316,473 | 365.16 | 0.16 | 212 |
|  | Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 5.22 | 4,5 | 7.2 | 75 | 90 | 1.26 | 401 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 47,8 | 55,6 | 0 | 701 |
| **Итого** |  | **320** | **400** | **27** | **21.3** | **112.5** | **522.6** |  **677.5** | **1.44** |  |
| **Итого за день** |  | **1425** | **1527** | **65.8** | **69** | **261.5** | **1379** | **1742** | **37.5** |  |

**15 ДЕНЬ Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 150 | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 144 | 192 | 1,95 | 88 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 45 | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 131 | 145 | 19 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 63,89 | 76,67 | 0,83 | 2 |
| **Итого** |  | **345** | **430** | **14.6** | **16.3** | **82** | **447,3** | **557.5** | **27.3** |  |
| 2завтрак (10час.) | Фрукты | 100 | 150 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 61,3 | 92,0 | 7,2 |  |
| **Обед** | Свекольник со сметаной (т.о.) на кур/б | 200/5 | 250/10 | 1,44 | 2,78 | 7,3 | 46,59 | 58,24 | 8,4 | 36 |
|  | Курица отварная запеченная | 70 | 80 | 18.08 | 13.6 | 0 | 170,331 | 194.664 | 0 | 300 |
|  | Макароны отварные | 150 | 180 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 171 | 217 | ----- | 205 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,48 | 75,6 | 0 |  |
|  | Кисель фруктовый + вит. С | 150 | 180 | 0 | 0 | 13,5 | 38,75 | 46,5 | 0 |  |
| **Итого** |  | **620** | **750** | **27** | **27.3** | **89.4** | **567** | **695** | **13.3** |  |
| **Уплотненный****полдник** | Вафли | 20 | 40 | 1.12 | 1.32 | 30.92 | 70 | 140 | 0,001 | 607 |
|  | Овощное рагу | 150 | 180 | 3.3 | 5.8 | 29.4 | 147.2 | 153.0 | 12.9 | 91 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 4738 | 95,6 | 0 | 701 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0.126 | 0.018 | 10.206 | 34,17 | 41.004 | 2.826 | 393 |
| **Итого** |  | **340** | **400** | **16.3** | **13.8** | **98.1** | **472,4** | **590.5** | **24.7** |  |
| **Итого за день** |  | **1555** | **1960** | **57.9** | **57.4** | **269.5** | **1462** | **1842** | **65.3** |  |

**16 ДЕНЬ Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная | 150 | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 182,94 | 243,92 | 0,3 | 113 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,156 | 0,000 | 14,0 | 39,956 | 53,274 | 0,100 | 152 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 35 | 47 | 2,45 | 7,5 | 14,6 | 101 | 136 | 0 | 1 |
| **Итого** |  | **335** | **447** | **10.04** | **16,1** | **39,4** | **250,1** | **315,6** | **3,4** |  |
| **2завтрак (10час.)** |  Сок | 200 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 76,7 | 92,0 | 7,2 |  |
| **Обед** | Суп гороховый | 200 | 250 | 5.125 | 5.35 | 16.125 | 106,6 | 133.25 | 5.825 | 81 |
|  | Тефтели мясные | 60 | 80 | 8,14 | 9,04 | 10,30 | 116 | 155 | 0,45 | 287 |
|  | Свекла тушеная | 130 | 150 | 2,4 | 4,5 | 12,2 | 88,1 | 102,8 | 5,1 | 134 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,48 | 75,6 | 0 |  |
|  | Компот из кураги и яблок | 150 | 180 | 0.396 | 0.018 | 24.984 | 84,8 | 101.7 | 0.36 | 376 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **580** | **710** | **19.6** | **20.6** | **86,2** | **491,1** | **600,7** | **37,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники со сгущенным молоком | 100/10 | 130/15 | 14,2 | 13,5 | 40,1 | 192,2 | 249,9 | 0,25 | 231 |
|  | Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 5.22 | 4,5 | 7.2 | 75 | 90 | 1.26 | 401 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 47,8 | 95,6 | 0 | 701 |
| **Итого** |  | **280** | **355** | **17.3** | **13,9** | **74,3** | **290** | **398,7** | **0,35** |  |
| **Итого за день** |  | **1395** | **1712** | **54,5** | **61,36** | **227** | **1274** | **1584** | **42,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**17ДЕНЬ Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная | 150 | 200 | 4,7 | 8,0 | 44,1 | 16,5 | 22,0 | 0 | 165 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 35 | 47 | 2,45 | 7,5 | 14,6 | 101 | 136 | 0 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 63,89 | 76,67 | 0,83 | 2 |
| **Итого** |  | **335** | **427** | **8,2** | **16,5** | **70,37** | **184,1** | **234,6** | **0,83** |  |
| **2завтрак (10час.)** |  фрукты | 100 | 150 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 61,3 | 92,0 | 7,2 |  |
| **Обед** | Щи со сметаной (т.о.) | 200/5 | 250/10 | 1.75 | 4.875 | 8.475 | 67,8 | 84.75 | 18.475 | 67 |
|  | Биточки рыбные | 60 | 80 | 15,5 | 6,8 | 5,6 | 83,03 | 110,7 | 0,024 | 255 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 140 | 3.672 | 5.76 | 24.534 | 141,2 | 164.7 | 21.798 | 321 |
|  | Салат из зеленого горошка | 30 | 40 | 1.192 | 2.076 | 2.5 | 25,08 | 33.44 | 4.4 | 10 |
|  | Компот плодово-ягодный + вит.С | 150 | 180 | 14,4 | 54,6 | 1,55 | 2,2 | 2.6 |  |  |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,5 | 75,6 | 0 |  |
| **Итого** |  | **600** | **740** | **45,9** | **123,4** | **84,2** | **403,9** | **498,1** | **45,7** |  |
| **Уплотненный полдник** | Зефир | 30 | 40 | ----- | ----- | 29.1 | 91.1 | 98.0 | 0.05 |  |
|  | Макароны отварные с сыром | 18010 | 20015 | 11,17 | 10,2 | 31,7 | 233,30 | 264,00 | 0,14 | 206 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 67,7 | 95,6 | 0 | 701 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0.126 | 0.018 | 10.206 | 34,17 | 41.004 | 2.826 | 393 |
| **Итого** |  | **360** | **445** | **14,27** | **10,6** | **65,0** | **334** | **412,8** | **0,24** |  |
| **Итого за день** |  | **1565** | **1972** | **76,96** | **156** | **248** | **1225** | **1543** | **49,2** |  |

**18ДЕНЬ Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Омлет | 80 | 100 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 102 | 127 | 0,10 | 215 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 45 | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 131 | 145 | 19 | 3 |
|  | Чай с молоком | 150 | 200 | 3.186 | 2.79 | 13.572 | 69,396 | 92.394 | 0.2 | 394 |
| **Итого** |  | **275** | **350** | **13,9** | **20,8** | **29,29** | **286,2** | **364,3** | **19,3** |  |
| **2завтрак (10час.)** | Йогурт | 150 | 170 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 72,9 | 82,6 | 1,19 | 21 |
| **Обед** | Борщ со сметаной (т.о.)  | 200/5 | 250/10 | 3.55 | 5.1 | 14.525 | 94,6 | 118.25 | 6.3 | 63 |
|  | Печень по-стпрогановски | 80 | 100 | 17.55 | 12.58 | 7.73 | 170.824 | 213.53 | 17.03 | 256 |
|  | Соус сметанный | 15 | 20 | 14,06 | 49,96 | 58,68 | 53,6 | 71,4 | 0,38 | 354 |
| Гречка отварная | 130 | 160 | 8.595 | 6.09 | 38.64 | 198,046 | 243.75 | 0 | 164 |
|  | Салат из свеклы с солеными огурцами | 30 | 40 | 14,40 | 61,04 | 66,8 | 65,6 | 87,4 | 0,85 | 36 |
|  | Компот из сухофруктов + вит.С | 150 | 180 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 94 | 113 | 0.4 | 376 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,5 | 75,6 | 0 |  |
| **Итого** |  | **590** | **730** | **55,6** | **128,4** | **205,3** | **413,6** | **511,7** | **16,6** |  |
| **Уплотнен ный полдник** | Булочка домашняя с изюмом |  70 |  70 | 5.2 | 7.1 | 31.8 | 247.4 | 247.4 | 0 |  |
|  | Каша манная с морковью молочная | 155 | 205 | 7,38 | 6,65 | 51,76 | 224 | 296 | 087 | 172 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 63,7 | 95,6 | 0 | 701 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 200 | ------ | 0,000 | 14,0 | 39,956 | 53,274 | 0,100 | 152 |
| **Итого** |  | **325** | **435** | **10,48** | **7,05** | **85,9** | **332,3** | **444,8** | **0,97** |  |
| **Итого за день** |  | **1390** | **1745** | **86,5** | **159,2** | **358,7** | **1211** | **1520** | **36,96** |  |

**19 ДЕНЬ Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Вермишель молочная | 150 | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 116 | 155 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 35 | 47 | 2,45 | 7,5 | 14,6 | 101 | 136 | 0 | 1 |
|  | Какао с молоком | 150 | 200 | 1,2 | 1,3 | 13 | 75 | 90 | 1,17 | 248 |
| **Итого** |  | **335** | **447** | **13,75** | **19,57** | **66,9** | **292** | **381** | **21,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2завтрак (10час.)** |  Сок | 200 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 76,7 | 92,0 | 7,2 |  |
| **Обед** | Суп из рыбных консервов | 200 | 250 | 5.2 | 4.6 | 16.7 | 100.3 | 109.3 | 1.9 | 387 |
|  | Бигус | 150 | 180 | 10,8 | 8,4 | 19,0 | 144,9 | 167,2 | 0,06 | 125 |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,5 | 75,6 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов + вит.С | 150 | 180 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 94 | 113 | 0.4 | 376 |
|  |  | **540** | **660** | **13,54** | **13,94** | **81,1** | **476,3** | **557,5** | **8,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотнен ный полдник** | печенье | 20 | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 83,4 | 166,8 | 0,02 | 36 |
|  | Творожно-яблочная запеканка со сгущенным молоком | 130 | 140 | 12.6 | 9.3 | 19.9 | 186.2 | 193.3 | 1.33 | 352 |
|  | молоко | 150 | 180 | 5,49 | 4,896 | 9,09 | 85,005 | 102,006 | 2,466 | 400 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 63,7 | 95,6 | 0 | 701 |
| **Итого** |  | **320** | **390** | **49,4** | **3,9** | **53,0** | **418.3** | **557.7** | **0,1** |  |
| **Итого за день** |  | **1395** | **1697** | **84,9** | **19,5** | **238,0** | **1186** | **1496** | **30,8** |  |

**20 ДЕНЬ Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) ясли | Энергетическая ценность (ккал)сад | Витамин С(мг) | № рецептуры |
| ясли | сад | белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 7,49 | 11,27 | 39,35 | 216,75 | 289,00 | 1,36 | 172 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 45 | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 131 | 145 | 19 | 3 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 63,89 | 76,67 | 0,83 | 2 |
| **Итого** |  | **345** | **450** | **14,7** | **19,42** | **67,5** | **411.6** | **510,6** | **21,05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2завтрак (10час.)** | Фрукты | 100 | 150 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 61,3 | 92,0 | 7,2 |  |
| **Обед** | Суп картофельный  | 200 | 250 | 2.5 | 2.8 | 17 | 82.6 | 103.25 | 8.25 | 80 |
|  | Плов из курицы | 160 | 180 | 21 | 19.404 | 35.133 | 342 | 399 | 0.546 | 304 |
|  | Огурец соленый | 30 | 40 | 0.32 | 0.04 | 0.64 | 3.9 | 5.2 | 00.3 |  |
|  | Хлеб урожайный | 40 | 50 | 2,3 | 0,4 | 17,8 | 60,5 | 75,6 | 0 |  |
|  | Компот из кураги + вит.С | 150 | 180 | 0.396 | 0.018 | 24.984 | 84,8 | 101.7 | 0.36 | 376 |
| **Итого** |  | **580** | **700** | **29,6** | **25,5** | **115,5** | **628** | **766** | **0,36** |  |
| **Уплотненный полдник** | Ватрушка с повидлом | 60 | 70 | 5.4 | 7.9 | 32.8 | 186.6 | 207.4 | 0 | 116 |
|  | Рагу овощное | 180 | 200 | 3.384 | 7.326 | 17.118 | 133,16 | 147.96 | 12.204 | 342 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 3,1 | 0,4 | 20,2 | 63,7 | 95,6 | 0 | 701 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0.126 | 0.018 | 10.206 | 34,17 | 41.004 | 2.826 | 393 |
| **Итого** |  | **350** | **480** | **6,6** | **7,74** | **47,5** | **384.4** | **491.9** | **15,03** |  |
| **Итого за день** |  | **1375** | **1780** | **56,9** | **60,7** | **266,9** | **1424** | **1767** | **39,0** |  |

**Бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **города Омска «Детский сад № 4»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БДОУ г. Омска

 «Детский сад № 4»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Я. Спиркина 02.02.2015г.

**Цикличное меню на 20 дней.**

СЕЗОН: Весенний - летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

2-3 года

3-7лет