

МБДОУ ДС ОБ № 7 пгт Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,1	4,8	30,9	267,72	8
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Батон пшеничный с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	6,81	8,71	59,86	423,96	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0.3	7,35	35,25	1
Обед	Салат «Ароматный»	60	0,24	4,3	16,84	40,43	23
	Суп гороховый	200	6,2	8,71	21,93	74,22	489
	Котлета рыбная	80	10,96	8,17	6,09	129,72	369
	Пюре картофельное	150	4.67	5.16	23.56	225,36	299
	Хлеб ржаной	37.5	2,4	0,45	12,82	67,88	15
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из сухофруктов	200	1,14		24,48	97.74	701
Итого		752,5	27,15	26,85	115,68	687,75	
Полдник	Булочка	75	4,3	4.7	10,9	165,5	736
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	80
Итого		255	9,34	10,46	18,28	266,3	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1531,5	43,6	46,32	201,17	1413,26	

МБДОУ ДС ОВ № 7 пгтИльского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,86	5,78	27,1	275,86	42
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Хлеб пшеничный с маслом и сыр	30\4\11	4,33	7,42	14,98	150,16	3
Итого		445	9,29	13,2	56,06	475,3	
2-й завтрак	Сок	180	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Огурец свежий	50	0,24	0,06	0,78	4,2	70
	Борщ по-Кубански	200	13,5	11,01	14,48	165,56	171
	Гуляш	80	7,38	11,63	22,35	128,7	67
	Макароны	130	2,44	4,08	19,93	70,99	19
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,8	67,88	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из свежих фруктов	200	0,14		13,48	97,74	702
Итого		722,5	27,73	27,83	94,14	590,17	
Полдник	Запеканка творожная с рисом	100	7,03	5,32	15,2	167,15	353
	Сгущённое молоко	30	1,7	1,1	6,7	49,28	402
	Какао с молоком без сахара	200	2,26	2	6,74	51,6	137А
Итого		330	10,99	8,42	28,64	268,03	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1677.5	48.76	49.45	196.39	1404	

МБДОУ ДС ОВ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	130	6,1	6,8	20,91	167,72	348
	Горошек зелёный	40	2,66	2,3	14,44	87,23	515
	Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2	6,74	88,5	138
	Хлеб с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13
Итого		404	13,63	13,04	67,07	448,41	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Помидор свежий	50	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,17	9,79	13,73	169,54	54
	Овощное рагу с курицей	200	11.63	11.96	27.05	244.05	68
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,82	67,88	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из сухофруктов	200	1,14		24,48	97.74	701
Итого		717,5	23,2	23	89,06	635,81	
Полдник	Пирожок с фруктами	80	6,88	9,46	26,35	189,15	453
	Чай без сахара	200	-	-	0,2	2	136Б
Итого		280	6,88	9,46	26,55	191,15	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1505.5	44,11	45,8	203,81	1357,9	

МБДОУ ДС ОВ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н. А.

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,86	5,47	27,1	275,86	2
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Хлеб пшеничный с маслом и сыр	45	4,33	7,42	14,98	150.16	3
Итого		445	9,29	12,89	56,06	475,3	
2-й завтрак	Сок	180	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Огурец свежий	50	0,24	0,06	0,78	4,2	70
	Свекольник	200	6,08	6,7	17,17	150,15	534
	Пюре картофельное	150	4,67	5.16	23.56	225,36	299
	Биточки в томатно-сметанном соусе	80	8.58	16.65	39.6	212.01	77Б
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	1,45	12,6	67,8	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из свежих фруктов	200	0,14		13,48	97.74	702
Итого		712,5	22,59	22,52	92,45	669,45	
Полдник	Запеканка творожно - манная	100	8,03	6,23	15,6	176,11	38
	Молочная подлива	30	0,98	0,9	6,27	45,9	658
	Какао с молоком без сахара	200	2,26	2	6,74	51,6	137А
Итого		330	11,27	9,13	28,61	273,61	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1657.5	43,9	44,54	195,1	1478,86	

МБДОУ ДС ОВ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	200	4,86	5,47	27,1	210,84	17
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Батон пшеничный с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	7,57	9,41	56,06	367,08	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0.3	7,35	35,25	1
Обед	Икра овощная	60	-	4,2	4,2	44	545
	Суп по – Крестьянски	200	3.2	9.1	19,7	156	23
	Зразы с мясом	180	17,36	10,98	38,97	221,54	531
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Кисель	200	0,01		16,75	99,26	34
Итого		702,5	24,82	27,33	101,06	648,23	
Полдник	Печенье	70	7,8	3,9	27,6	243,5	805
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	80
		250	12,84	9,66	34,98	344,3	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1486,5	45,53	46.7	199,45	1394,86	

МБДОУ ДС ОВ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н. А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,1	6,8	30,91	167,72	108
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Батон пшеничный с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	6,81	10,74	59,87	323,96	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0.3	7,35	35,25	1
Обед	Огурец свежий	50	0,24	0,06	0,78	4,2	70
	Борщ по - Кубански	200	2,5	11,01	14,48	165,56	170
	Рыба тушённая со сметаной и овощами	80	13.52	7.4	12,53	93.82	84
	Пюре картофельное	150	4.67	5.16	23.56	225,36	299
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из сухофруктов	200	1,14		24,48	97.74	701
Итого		742,5	24,17	24,68	98,97	709,65	
Полдник	Оладьи	80	6,44	4,08	27,6	243,5	781
	Сгущённое молоко	30	1,7	1,1	6,7	49.28	402
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	80
Итого		390	12,18	10,94	341,68	383,58	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1536,5	41,24	46,99	203,37	1386,01	

МБДОУ ДС ОВ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий:_____ Алимова Н.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	4.86	5.46	27.09	275.86	10
	Хлеб с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
Итого		434	7.57	9.4	56.05	432.1	
2-й завтрак	Сок	195	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Помидор свежий	50	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Суп гороховый	200	6,2	2,71	17,93	74,22	489
	Голубцы ленивые формовые	180	13,36	18,76	38,94	284,64	56
	Хлеб ржаной	37,5	2.4	0.45	12.82	67,88	15
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из свежих фруктов	200	0,14		13,48	97.74	702
Итого		682,5	24.5	23.54	94.15	681.08	
Полдник	Запеканка творожная с морковью	100	8,03	6,23	15,6	176,11	39
	Глазурь	30	1.7	1.1	6,7	31,54	432
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
Итого		330	11,83	8.39	36,28	256.93	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1641,5	45.95	48.87	196,81	1415,69	

МБДОУ ДС ОВ № 7 пгтИльского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.,

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	140	4,1	6,8	22,91	167,72	348А
	Икра овощная из уваренных кабачков	60	-	4,2	4,2	44	545
	Хлеб с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13
	Какао с молоком	200	2,26	2	6,74	88,5	137
Итого		434	8.97	12.74	44.63	407.18	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0.3	7,35	35,25	1
Обед	Огурец свежий	50	0,24	0,06	0,78	4,2	70
	Суп рыбный	200	6,95	6,56	16,84	121,66	166
	Плов по-домашнему	200	12,03	13,71	38,1	294,46	33
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,85	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из сухофруктов	200	1,14		24,48	97.74	701
Итого		722.5	20.81	21.3	92.9	572.57	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	7.1	7.4	20.8	268,92	37
	Какао с молоком	200	2,26	2	6,74	88,5	137
Итого		280	9,36	9,4	27,54	357,42	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75gr на 1 ребёнка	1526,5	41,86	41.94	207.98	1397,5	

МБДОУ ДС ОВ № 7 пгтИльского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____Алимова Н.А.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	8.66	5,46	22,31	255,86	11
	Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2	6,74	88,5	138
	Хлеб пшеничный с маслом и сыр	45	4,33	7,42	14,98	150.16	3
Итого		445	15.25	14.88	44.03	494.52	
2-й завтрак	Сок	180	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Помидор свежий	50	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Суп с клёцками	200	7,78	6,79	13,73	139,54	532
	Свекла тушённая	130	2,91	2,9	14,42	98,16	58
	Тефтеля в томатно-сметанном соусе	80	8.58	16.65	39.6	212.01	77
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из свежих фруктов	200	0,14		13,48	97.74	702
Итого		722.5	23.66	28.41	105,03	671,92	
Полдник	Рогалик с повидлом	80	5,7	9,27	30,44	265,55	778
	Чай без сахара	200	-		0,2	2	136Б
Итого		280	5,7	9,27	30,64	267,55	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1627,5	45,36	52.56	197,25	1404,49	

МБДОУ ДС ОВ№ 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4,86	5,47	27,1	275,86	28
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Батон пшеничный с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	7.57	9.41	56.06	432.1	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0.3	7,35	35,25	1
Обед	Икра овощная	60	-	4,2	4,2	44	545
	Суп Харчо	200	7,69	8,68	22,8	105,54	130
	Макароны	130	6.44	4,08	9,93	70,99	19
	Бефстроганов из говяжьей печени	80	4,38	11,63	27,58	228,7	67
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Кисель	200	0,01		16,75	99,26	34
Итого		732.5	25.27	28.09	105.24	613.77	
Полдник	Печенье	70	7,8	3,9	27,6	243,5	805
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	80
Итого		250	12.84	9.66	34.98	344.3	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1516.5	45.98	47.16	203.83	1425.67	

