

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

1-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ккал) (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к № 274 2013 г.	Каша рисовая молочная	0,13/0,15	149,1/229,4
Т.к № 40 2013 г.	Вафля	0025/0,04	87,5/140
Т.к №391 2011 г.	Чай	0,150/0,18	62,55/75,06
Завтрак 2			
Т.к № 67 2011 г.	Йогурт	100	114
Обед			
Т.к №61 2011 г.	Щи со сметаной	0,180/0,2	83,25/149,3
Т.к №323 2011 г.	Макароны	130/0,14	103,48/119,4
Т.к № 277 2011 г.	Гуляш из мяса	0,06/0,08	94,5/126
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74,5/93,24
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,150/0,18	103,9/124,7
Полдник			
Т.к №216 2011 г.	Омлет	0,130/0,15	29,12
Т.к № 5 2008 г	Огурец	0,04/0,06	5,6/8,4
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,05	85,56/105,7
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,150/0,18	85,58/102,72

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ккал (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к № 268 2013 г	Каша манная молочная	0,13/0,150	140/1/161,35
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,050	85,56/105,7
Т.к № 7 2011 г	Сыр	0,009/0,013	36/43,2
Т.к №397 2011 г	Какао	0,150/0,180	86,16/107
Завтрак 2			
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	54,6
Обед			
Т.к № 86 2011 г	Лапша домашняя с курицей	180/0,2	121,3/134,8
Т.к № 321 2011 г	Картофельное пюре	130/0,14	132,1/142,3
Т.к №247 2011г.	Рыба тушеная с овощами	0,06/0,08	41,25/55
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04/0,06	10,8/16,2
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74,59/93,24
Т.к № 393 2011 г.	Чай с лимоном	0,150/0,18	34,16/41
Полдник			
Т.к № 49 2011 г.	Пирожок с вареной сгущенкой	0,05/0,06	158,3/189,12
Т.к № 561 2011 г.	Компот из яблок с изюмом	0,150/0,18	74,9/8,4

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

3 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ккал (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к № 58 2013 г.	Каша геркулесовая молочная	0,130/0,15	148,5/171
Т.к № 42 2013 г.	Печенье	0,025/0,04	115/166,8
Т.к №395 2011 г.	Кофейный напиток	0,150/0,18	75,83/91
Завтрак 2			
Т.к №371 2011 г.	Апельсин	0,130/0,15	88/109,47
Обед			
Т.к № 149 2011 г.	Суп фасолевый	0,180/0,2	64,8/77,76
Т.к № 274 2011 г.	Голубцы ленивые	0,120/0,16	222,0/296,0
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04/0,06	10,8/16,2
Т.к № 7 2011 г.	Сметана	0,025/0,03	40,8/61,2
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74,59/93,24
Т.к № 62 2011 г.	Компот из сухофруктов	0,150/0,18	85,5/99
Полдник			
Т.к №213 2011 г.	Яйцо	0,04	63
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,04/0,06	5,6/8,4
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,05	85,56/105,7
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,150/0,18	85,58/102,72

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

4 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ккал) (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к № 273 2013 г.	Каша пшенная молочная	0,130/0,15	134,03/154,65
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,05	85,56/105,7
Т.к № 6 2011 г.	Масло сливочное	0,007/0,01	36,6/52,36
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,150/0,18	74,16/89
Завтрак 2			
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	54,6
Обед			
Т.к № 80 2011 г.	Суп вермишелевый с курицей	0,180/0,2	82,6/91,8
Т.к № 331 2011 г.	Рагу из овощей	0,13/0,15	73,5/84,4
Т.к № 282 2011 г.	Котлета мясная	0,06/0,07	137,2/183
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74,59/93,24
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,150/0,18	103,9/124,7
Полдник			
Т.к № 237 2011 г.	Запеканка из творога	0,1/0,12	200,7/231,5
Т.к № 6 2011 г.	Сгущенное молока	0,03	73,05
Т.к № 401 2011 г.	Йогурт	0,150/0,16	103,5/108,5

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

5 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ккал) (ясли/сад)
Т.к № 168 2008 г.	Каша гречневая	0,13/0,14	104,51/121,91
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,05	84,56/105,7
Т.к № 7 2011 г.	Сыр	0,009/0,01	32,4/36
Т.к № 7 2011 г.	Молоко	0,150/0,18	85/102
Завтрак 2			
Т.к № 67 2011 г.	Йогурт	100	114
обед			
Т.к №66 2011г.	Борщ со сметаной	0,180/0,2	49,8/6/55,4
Т.к №17 2013г.	Жаркое по-домашнему	0,130/0,15	253,5/292,5
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,04/0,06	5,6/8,4
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74,59/93,24
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,150/0,18	85,58/102,72
полдник			
Т.к № 7 2013 г	Рыба под омлетом	0,130/0,15	73,5/102,9
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04/0,06	10,8/16,2
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,05	84,56/105,7
Т.к №391 2011 г.	Чай	0,150/0,18	62,55/75,06

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

6 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ккал) (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к №395 2013 г.	Каша рисовая молочная	0,130/0,15	149,1/229,4
Т.к № 40 2013 г.	Вафля	0,025/0,04	87,5/140
Т.к №395 2011 г.	Кофейный напиток	0,150/0,18	75,83/91
Завтрак 2			
Т.к №397 2011 г	Сок	0,13	54,6
Обед			
Т.к № 149 2013 г.	Суп гороховый с курицей	0,180/0,2	102,8/134,6
Т.к №323 2011 г.	Макароны	0,130/0,14	103,48/119,4
Т.к.№174 2004г.	Тефтели мясные	0,05/0,07	107,54/150,5
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04/0,06	10,8/16,2
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74,59/93,24
Т.к № 372 2011 г.	Компот из апельсина	0,150/0,18	103124,7
Полдник			
Т.к № 7 2013 г	Блины с сахаром	005/	142,6/
Т.к № 3 2008 г.	Молоко	0,150/	85/

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ «Инжавинский
 детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
 « ____ » _____ 202 ____ г. ____

7 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность (ккал) (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к № 268 2013 г	Каша манная молочная	0,130/0,15	140/161,35
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,05	84,56/105,7
Т.к № 7 2011 г	Сыр	0,009/0,012	36/43,2
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,150/0,18	74,16/89
Завтрак 2			
Т.к № 80 2011 г.	Яблоко	0,130/0,15	54,34/66
Обед			
Т.к № 76 2011 г.	Рассольник со сметаной	0,180/0,2	91,8/102,08
Т.к № 321 2011 г.	Картофельное пюре	0,130/0,14	132,13/142,3
Т.к № 248 2011 г.	Котлета рыбная	0,06/0,08	87/117
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,04/0,06	5,6/8,4
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74059/93,24
Т.к № 399 2011 г.	Сок	0,18	76
Полдник			
Т.к № 231 2011 г.	Сырники из творога	0,1/0,12	163,8/210,6
Т.к № 6 2011 г.	Сгущенное молока	0,03	73,05
Т.к № 401 2011 г.	Снежок	0,150/0,16	97,2/103,68

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

8 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность(ккал)\ (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к № 216 2011 г.	Омлет натуральный	0,130/0,15	224,7/291,2
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,05	84,56/105,7
Т.к №397 2011 г	Какао	0,150/0,18	86,16/107
Завтрак 2			
Т.к № 80 2011 г.	Яблоко	0,130/0,15	57,2/66
Обед			
Т.к № 80 2011 г.	Суп рисовый	0,180/0,2	92,52/102,08
Т.к № 336 2011 г.	Капуста тушеная с мясом	0,130/0,15	97,23/142,3
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74,59/117
Т.к №376 2011 г.	Кисель	0,150/0,18	85/58/8,4
Полдник			
Т.к №474 2011 г.	Плюшка	0,05/0,06	97,0/116,4
Т.к № 401 2011 г.	Йогурт	0,150/0,16	101,71/108,5

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

9 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность(ккал) (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к № 93 2008 г.	Суп молочный с вермишелью	0,150/0,2	82,12/109,5
Т.к № 42 2013 г.	Печенье	0,025/0,04	115/166,8
Т.к №395 2011 г.	Кофейный напиток	0,150/0,18	75,83/91
Завтрак 2			
Т.к № 67 2011 г.	Йогурт	100	114
Обед			
Т.к № 168 2008 г.	Суп крестьянский с пшеном	0,180/0,2	81,78/103,44
Т.к № 168 2008 г.	Каша гречневая	0,130/0,14	104,51/121,91
Т.к № 278 2008 г.	Бефстроганов	0,06/0,08	93,5/124,6
Т.к № 3 2008 г.	Помидор	0,04/0,06	10,8/16,2
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	
Т.к № 561 2011 г.	Компот из яблок с изюмом	0,150/0,18	74,9/89,09
Полдник			
Т.к №235 2011 г.	Пудинг из творога	0,1/0,12	220,1/254
Т.к № 6 2011 г.	Сгущенное молоко	0,03	73,05
Т.к №391 2011 г.	Чай	0,150/0,18	62,55/75,06

Утверждаю
Заведующая МБДОУ «Инжавинский
детский сад «Берёзка» Лаврова С.А.
« ____ » _____ 202 ____ г. ____

10 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Энергетическая ценность(ккал) (ясли/сад)
Завтрак 1			
Т.к №177 2011	Каша «Дружба»	0,130/0,15	190,4/219,67
Т.к № 7 2013 г	Батон	0,04/0,05	84,56/105,7
Т.к № 7 2011 г	Сыр	0,009/0,012	3643,2
Т.к № 394 2011 г.	Чай с молоком	0,150/0,18	74,16/89
Завтрак 2			
Т.к №371 2011 г.	Апельсин	0,130/0,15	75,63/87,27
Обед			
Т.к №58 2011 г.	Свекольник со сметаной	0,180/0,2	79,02/87,8
Т.к № 419 2013 г.	Рис	130/0,15	150,0/177,3
Т.к № 300 2011 г.	Куры	0,06/0,08	93,0/124
Т.К №5 2008 Г.	Огурец	0,04/0,06	5,6/8,4
Т.к № 1 2011 г.	Хлеб	0,036/0,045	74,59/93,24
Т.к № 399 2011 г.	Сок	0,18	76
Полдник			
Т.к № 52 2013 г.	Оладьи с джемом	0,05/0,06	140,24/175,3
Т.к № 401 2011 г.	Снежок	0,150/0,16	97,2/103,68