

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону « Детский сад № 19 »**



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 19
Октябрьского р-на г. Ростова-на-Дону

Осипенко Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
зимне-весенний период**

для детей от 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (зима-весна)	120	11	17	3	157,72	268
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	2	2	8	75,86	380
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	96,8	573/1
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Итого за Завтрак			16	26	42	439,38
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	82
	Итого за Завтрак		40		9	62	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (зима-весна)	180	3	3	14	117,67	113
	Птица в соусе с томатом (зима-весна)	80	9	8	3	117,14	367
	Макаронные изделия отварные (зима-весна)	100	4	4	24	149,92	256
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40,05	156
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Хлеб пшеничный йодированный(зима-весна)	20	2		10	48,4	573/1
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	57,81	495
	Итого за Обед		25	21	91	651,99	
полдник	Печенье (зима-весна)	20	2	2	15	123,4	582
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	180	5	2	8	95,4	470
	Итого за Полдник		7	4	23	218,8	
Ужин сад	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	78,49	465
	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5	6	42	202,63	542
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (зима-весна)	200	7	11	26	200,23	234
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	20	2		10	48,4	573/1
	Итого за Ужин сад		17	20	93	529,75	
Итого за день			105	71	258	1901,92	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (зима-весна)	180	4	5	17	188,84	140
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			12	38	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	50	4	1	24	121	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
Итого за Завтрак			8	13	53	422,64	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	82
Итого за Завтрак			33		8	52	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	180	2	5	7	83,48	104
	Пудинг из печени (зима-весна)	80	18	6	1	134	290
	Пюре картофельное. (зима-весна)	120	3	4	19	118,75	377
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40,05	156
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	48,4	573
	Сок (зима-весна)	200	1		20	113,26	501
Итого за Обед			30	18	83	658,94	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	200	6	2	8	106	470
	Печенье (зима-весна)	20	2	2	15	83,4	582
Итого за Полдник			8	4	23	189,4	
Ужин сад							
	Вареники ленивые (зима-весна)	150	24	7	25	265,5	289
	Соус сметанный натуральный (зима-весна)	15	5	8	12	29,91	409
	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	6	8	93,6	469
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	72,6	573
Итого за Ужин сад			30	18	83	461,61	
Итого за день			115	56	227	1784,59	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный (зима-весна)	180	4	5	17	111,69	140
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	87,21	465
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	30	2		15	72,6	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Сыр полутвердый порциями (зима-весна)	15	4	4		54,45	75
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	6	4		63	267
Итого за Завтрак			19	23	47	463,75	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	82
Итого за Завтрак			33		8	52	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	200	5	5	20	128,72	114
	Капуста тушеная (зима-весна)	160	4	5	22	202,29	380
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	60	11	14	9	112,2	338
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	57,81	495
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	48,4	573
Итого за Обед			28	28	97	670,42	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	180	5	2	8	95,4	470
	Печенье (зима-весна)	20	2	2	15	83	582
Итого за Полдник			7	4	23	178,4	
Ужин сад							
	Рыба отварная (зима-весна)	80	5	1		65,6	295
	Картофель отварной с маслом (зима-весна)	100	2	5	18	105,77	152
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40,05	156
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	72,6	573
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			12	38	457
Итого за Ужин сад			10	8	49	322,02	
Итого за день			97	63	224	1686,59	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой (зима-весна)	180	4	5	17	134	140
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	30	2		15	72,6	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Яйцо вареное(зима-весна)	40	6	4		63	457
Итого за Завтрак			12	16	43	378,6	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	82
Итого за Завтрак			40		9	62	
Обед							
	Суп "Полевой" на сливочном масле (зима-весна)	200	2	7	8	108	28
	Макароны изделия отварные (зима-весна)	100	4	4	24	146,68	256
	Котлеты из говядины(зима-весна)	60	9	11	12	158,53	339
	Икра свекольная (зима-весна)	60	2	6	11	33,09	53
	Хлеб ржаной(зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	48,4	573
	Сок (зима-весна)	200	1		20	113,25	501
Итого за Обед			23	29	107	728,95	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	180	5	2	8	95,4	470
	Пряник (зима-весна)	20	4	2	13	72,4	581
Итого за Полдник			9	4	21	167,8	
Ужин сад							
	Рыба (филе) запеченная (зима-весна)	100	20		4	218	254
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	110	8	5	26	102,52	206
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40,05	156
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	3	24	75,31	462
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	72,6	573
Итого за Ужин сад			34	10	73	508,48	
Итого за день			118	59	253	1845,83	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	200	6	6	20	159,1	139
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	72,6	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	78,49	465
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	6	4		63	267
Итого за Завтрак			17	20	50	447,99	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	82
Итого за Завтрак			40		9	62	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (зима-весна)	200	3	5	16	102,08	95
	Гуляш из отварной говядины (зима-весна)	60	16	18	5	154,8	327
	Пюре картофельное. (зима-весна)	120	3	4	19	118,15	377
	Овощи отварные (зима-весна)	50	1	2	3	33	156
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	57,81	495
Итого за Обед			29	33	79	586,84	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	5	2	6	79,5	470
	Булочка российская (зима-весна)	70	5	3	46	196,37	544
Итого за Полдник			10	5	52	275,87	
Ужин сад							
	Запеканка рисовая с творогом (зима-весна)	160	10	11	52	254,93	282
	Сметана в запеканку (зима-весна)	15	3	12	4	63	
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Печенье (зима-весна)	20	2	2	15	123,4	582
Итого за Ужин сад			15	25	82	475,53	
Итого за день			111	83	272	1848,23	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное (зима-весна)	40	6	4		63	267
	Макаронные изделия отварные (зима-весна)	90	3	3	21	134,93	256
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	2	2	8	75,86	380
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	40	3		20	96,8	573/1
	Сыр полутвердый порционный (зима-весна)	14	3	4		59,4	75
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	3	24	75,31	462
	Итого за Завтрак			20	23	73	571,1
Завтрак	Сок (зима-весна)	100	1		10	56,63	501
	Итого за Завтрак		1		10	56,63	
Обед	Суп крестьянский с крупой. (зима-весна)	200	3	4	17	70,8	118
	Птица отварная (зима-весна)	75	17	17	1	133	366
	Пюре картофельное. (зима-весна)	100	2	3	15	98,96	377
	Овощи отварные (зима-весна)	60	1	2	4	40,05	156
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	57,81	495
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	20	2		10	48,4	573/1
	Итого за Обед		31	30	83	570,02	
Полдник	Кисломолочный напиток (зима-весна)	180	5	2	8	95,4	470
	Пряник (зима-весна)	20	4	2	13	72,4	581
Итого за Полдник		9	4	21	167,8		
Ужин сад	Чай с сахаром (зима-весна)	200			12	38	457
	Ватрушка с творожным фаршем (зима-весна)	80	15	5	53	192	531
	Суп молочный с крупой (зима-весна)	180	4	5	17	188,84	140
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	20	2		10	48,4	573/1
Итого за Ужин сад		21	10	92	467,24		
Итого за день			82	67	279	1832,79	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" (зима-весна)	170	7	9	28	176,74	229
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	40	3		20	96,8	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
Итого за Завтрак			10	16	59	382,54	
Завтрак	Яблоко (зима-весна)	70	23		5	36,4	82
	Итого за Завтрак			23		5	36,4
Обед	Свекольник (зима-весна)	180	2	4	8	124,41	98
	Печень говяжья по-строгановски (зима-весна)	90	20	25	4	173,7	356
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	120	9	6	29	102,52	206
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	50	2	2	2	59	150
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	48,4	573
	Сок (зима-весна)	180	1		18	101,93	501
Итого за Обед			39	38	93	730,96	
Полдник	Кисломолочный напиток (зима-весна)	180	5	2	8	95,4	470
	Булочка дорожная (зима-весна)	70	5	9	40	196,37	543
Итого за Полдник			10	11	48	291,77	
Ужин сад	Запеканка из творога (зима-весна)	150	17	11	14	291	279
	Сметана в запеканку (зима-весна)	15	3	12	4	63	
	Пряник (зима-весна)	20	4	2	13	73,2	581
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	200	3	3	17	87,21	465
Итого за Ужин сад			27	28	48	514,41	
Итого за день			109	93	253	1956,08	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой овсяной (зима-весна)	180	5	6	18	117	140
	Какао с молоком (зима-весна)	200	3	3	27	83,68	462
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	72,6	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Сыр полутвердый порционный (зима-весна)	15	4	4		54,45	75
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	6	4		63	267
Итого за Завтрак			20	24	60	465,53	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	82
Итого за Завтрак			40		9	62	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем (зима-весна)	180	2	2	16	91,73	129
	Бифштекс рубленый паровой (зима-весна)	60	18	12		121,71	331
	Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)	120	7	4	36	169,1	202
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	2	2	8	75,86	380
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	48,4	573
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	200	3	3	15	57,81	495
Итого за Обед			37	24	107	685,61	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	180	5	2	8	95,4	470
	Печенье (зима-весна)	20	2	2	15	83	582
Итого за Полдник			7	4	23	178,4	
Ужин сад							
	Биточки рыбные(зима-весна)	80	17	10	3	90,4	307
	Пюре картофельное. (зима-весна)	100	2	3	15	98,96	377
	Овощи отварные (зима-весна)	50	1	2	3	40,05	156
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	48,4	573
Итого за Ужин сад			22	15	42	312,01	
Итого за день			126	67	241	1703,67	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая (зима-весна)	200	8	11	33	203,9	230
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	78,49	465
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	72,6	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
Итого за Завтрак			13	21	63	429,79	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	82
Итого за Завтрак			33		8	52	
Обед							
	Суп картофельный (зима-весна)	200	2	3	11	69	112
	Плов из говядины (зима-весна)	180	12	16	33	315	330
	Икра свекольная (зима-весна)	50	2	5	9	27,58	53
	Сок (зима-весна)	180	1		18	101,93	501
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
Итого за Обед			20	25	93	634,51	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	180	5	2	8	95,4	470
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	48,4	573
Итого за Полдник			7	2	18	143,8	
Ужин сад							
	Рыба по-польски (зима-весна)	100	13	6		155	113
	Капуста тушеная (зима-весна)	120	3	4	16	151,72	380
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	72,6	573
Итого за Ужин сад			18	10	42	413,52	
Итого за день			91	58	224	1673,62	

Рацион: Детсад МБДОУ №19

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-морковный пудинг (зима-весна)	150	19	16	24	262,63	181
	сметана в запеканку (зима-весна)	14	3	11	3	59	
	Хлеб пшеничный фрмовой (зима-весна)	40	3		20	96,8	573
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	78,49	465
	Сыр полутвердый порционный (зима-весна)	15	4	4		54,45	75
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
Итого за Завтрак			32	41	62	626,17	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	82
	Итого за Завтрак			40		9	62
Обед	Суп картофельный с клецками (зима-весна)	200	3	4	18	64	115
	Шницель натуральный рубленый (зима-весна)	60	11	11	5	178,8	319
	Картофель отварной с маслом (зима-весна)	100	2	5	18	105,76	152
	Овощи отварные (зима-весна)	50	1	2	3	33,38	156
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	1	22	121	574
	Сок (зима-весна)	180	1		18	101,93	501
	Итого за Обед			21	23	84	561
Полдник	Кисломолочный напиток (зима-весна)	180	5	2	8	95,4	470
	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5	6	42	202,63	542
	Итого за Полдник			10	8	50	245
Ужин сад	Суп молочный с крупой гречневой (зима-весна)	180	4	5	17	164,71	140
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	40	3		20	96,8	573
	Печенье (зима-весна)	40	3	4	30	166,8	582
Итого за Ужин сад			10	9	78	462,51	
Итого за день			113	81	283	1929,81	
Итого за период			1067	698	2514	18163,13	
Среднее значение за период			106,7	69,8	251,4	1816,31	

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону « Детский сад № 19 »**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 19
Октябрьского р-на г. Ростова-на-Дону

Осипенко Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
зимне-весенний период**

для детей от 1,5 до 3 лет с 12-часовым пребыванием

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (зима-весна)	100	9	14	2	131,43	258
	Капуста тушеная (зима-весна)	40	1,3	1,3	5,3	50,57	380
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	2		15	72,6	573/1
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	457
Итого за Завтрак			12,3	22,3	33,3	363,6	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	33		7,5	52	368
Итого за Завтрак			40		7,5	52	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (зима-весна)	150	2	2	10,5	98,06	113
	Птица в соусе с томатом (зима-весна)	60	7	6	2	87,86	367
	Макаронные изделия отварные (зима-весна)	90	3	3	17	134,88	256
	Овощи отварные (зима-весна)	30	0,5	1	2	20	156
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,8	18	96,8	574
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	10	1,5		7,5	24,2	573/1
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150	2,5	2,5	12	48,18	495
Итого за Обед			18,9	15,3	69	509,98	
Полдник							
	Печенье (зима-весна)	12	1,2	1,2	9	50,04	582
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	4,2	1,7	6,7	79,5	470
Итого за Полдник			5,4	2,9	15,7	129,5	
Ужин ясли							
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	78,49	465
	Булочка домашняя (зима-весна)	60	4,3	5,1	36	173,68	542
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (зима-весна)	150	5,2	8,2	22,3	171	234
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	20	1,5		7,5	48,4	573/1
Итого за Ужин ясли			14	16,3	80,8	448	
Итого за день			83,6	56,8	206,3	1527,88	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (зима-весна)	150	3,3	4,2	14,2	157,37	140
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			108	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	30	3,2	0,8	19,2	72,6	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
Итого за Завтрак			6,5	12	44,2	338,97	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	82
Итого за Завтрак			33		8	52	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	150	1,7	4,2	5,8	69,56	104
	Пудинг из печени (зима-весна)	50	11,2	3,8	0,6	84	290
	Пюре картофельное. (зима-весна)	100	1,8	2,3	11	98,96	377
	Овощи отварные (зима-весна)	30	0,5	1	2	20	156
	Хлеб ржаной(зима-весна)	40	2,4	0,8	17,6	96,8	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	10	2		10	24,2	573
	Сок (зима-весна)	180	0,9		18	101,93	501
Итого за Обед			20,5	12,1	65	495,45	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,4	1,8	7,2	95,4	470
	Печенье (зима-весна)	12	1,2	1,2	9	50,04	582
Итого за Полдник			6,6	3	16,2	145,44	
Ужин ясли	Вареники ленивые (зима-весна)	130	20,8	6	21,7	230,1	289
	Соус сметанный натуральный (зима-весна)	10	3,3	5,3	8	19,94	409
	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	6	8	93,6	469
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	30	1,3		10	72,6	573
Итого за Ужин ясли			28,4	17,3	47,7	416,24	
Итого за день			97,3	45,1	181,3	1448,1	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный (зима-весна)	150	3,3	4,2	14,2	93,08	140
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	150	2,5	2,5	12,5	72,68	465
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	1,3		10	48,4	573
	Масло сливочное порционное(зима-весна)	10		7		74,8	79
	Сыр полутвердый порционный (зима-весна)	10	2,7	2,7		36,3	75
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	6	4		63	267
Итого за Завтрак			15,8	20,4	36,7	388,26	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	82
	Итого за Завтрак			33		8	52
Обед	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	150	3,8	3,8	15	96,54	114
	Капуста тушеная (зима-весна)	100	2,5	3,1	13,8	126,43	380
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	50	9,2	11,7	7,5	93,5	338
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150	2,5	2,5	11,7	48,18	495
	Хлеб ржаной(зима-весна)	40	2,4	0,8	17,6	96,8	574
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	10	1		5	24,2	573
	Итого за Обед			21,4	21,9	70,6	485,65
Полдник	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	4,2	1,7	6,7	60	470
	Печенье (зима-весна)	12	1,2	1,2	9	50,04	582
Итого за Полдник			5,4	2,9	15,7	110,04	
Ужин ясли	Рыба отварная (зима-весна)	60	5	1		49,2	295
	Картофель отварной с маслом (зима-весна)	100	2	5	18	105,77	152
	Овощи отварные (зима-весна)	40	0,7	1,3	2,7	26,7	156
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2		15	72,6	573
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			10,8	34,2	457
Итого за Ужин ясли			9,7	7,3	46,5	288,47	
Итого за день			85,3	52,5	177,5	1324,42	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой (зима-весна)	150	4	5	17	112	140
	Чай с сахаром (зима-весна)	150			11	28,5	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		15	48,4	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	6	4		63	267
Итого за Завтрак			12	16	43	326,7	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	110	40		9	57	82
Итого за Завтрак			40		9	57	
Обед							
	Суп "Полевой" на сливочном масле (зима-весна)	150	1,5	5	6	81	28
	Макароны изделия отварные (зима-весна)	100	2,8	2,8	17	102,68	256
	Котлеты из говядины(зима-весна)	50	6	7,3	8	132,11	339
	Икра свекольная (зима-весна)	30	1	3	5,5	16,55	53
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,8	17,6	96,8	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	10	1,5		7,5	24,2	573
	Сок (зима-весна)	180	0,9		18	101,93	501
Итого за Обед			16,1	13,9	73,6	555,27	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	4,2	1,7	6,7	79,5	470
	Пряник (зима-весна)	12	1,2	1,2	9	43,44	581
Итого за Полдник			5,4	2,9	15,7	122,94	
Ужин ясли							
	Рыба (филе) запеченная (зима-весна)	80	16		3,2	174	254
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	100	7,2	4,5	23,6	102,52	206
	Овощи отварные (зима-весна)	40	0,7	1,3	2,7	27	156
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3	3	24	75,31	462
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	20	1		7,5	48,4	573
Итого за Ужин ясли			27,9	8,8	61	427,23	
Итого за день			101,4	41,6	202,3	1489,14	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	150	4,5	4,5	15	119,39	139
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	20	1,3		10	48,4	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		78,4	79
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	150	3	3	15	65,4	465
	Яйцо вареное(зима-весна)	40	6	4		63	267
Итого за Завтрак			14,8	18,5	40	374,59	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	110	37		8	57	368
Итого за Завтрак			37		8	57	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (зима-весна)	150	2,2	3,8	12	76,56	95
	Гуляш из отварной говядины (зима-весна)	50	13,3	15	4,2	129	327
	Пюре картофельное. (зима-весна)	100	2	2,7	12,7	98,45	377
	Овощи отварные (зима-весна)	30	0,6	1,2	1,8	20	156
	Хлеб ржаной(зима-весна)	40	2,4	0,8	17,6	96,8	574
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150	2,5	2,5	11,7	48,18	495
Итого за Обед			20,8	26	60	469	
УПолдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	4,2	1,7	5	79,5	470
	Булочка российская (зима-весна)	50	3,6	2,1	32,8	140,26	544
Итого за Полдник			7,8	3,8	37,8	219,76	
Ужин ясли							
	Запеканка рисовая с творогом (зима-весна)	130	8,7	9,5	45	220,94	282
	Сметана в запеканку (зима-весна)	10	2	8	2,7	42	
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Печенье (зима-весна)	12	1,2	1,2	9	74,04	582
Итого за Ужин ясли			11,9	18,7	67,7	371,18	
Итого за день			92,3	67	213,5	1491,53	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		63	267
	Макароны изделия отварные (зима-весна)	70	2,3	2,3	16,3	104,95	256
	Капуста тушеная (зима-весна)	40	1,3	1,3	5,3	50,57	380
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	30	2,2		15	72,6	573/1
	Сыр полутвердый порционный(зима-весна)	10	1,7	2,3		42,13	75
	Какао с молоком (зима-весна)	150	3	3	24	62,76	462
Итого за Завтрак			10,5	15,9	60,6	470,81	
Завтрак							
	Сок т(зима-весна)	100	1		10	56,63	501
Итого за Завтрак			1		10	46	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой. (зима-весна)	150	2,2	3	12,8	53,1	118
	Птица отварная(зима-весна)	60	13,6	13,6	0,8	106,4	366
	Пюре картофельное. (зима-весна)	90	1,4	2,1	10,5	89,06	377
	Овощи отварные (зима-весна)	30	0,5	1	2	20	156
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150	3	3	14	48,18	495
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	3	1	22	96,8	574
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	20	2		10	48,4	573/1
Итого за Обед			25,7	23,7	72,1	437,74	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	4,2	1,7	6,7	79,5	470
	Пряник (зима-весна)	12	2,4	1,2	7,8	43,44	581
Итого за Полдник			6,6	2,9	14,5	122,94	
Ужин ясли							
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			10,8	34,2	457
	Ватрушка с творожным фаршем(зима-весна)	60	9,4	3,1	33	144	531
	Суп молочный с крупой пшенной(зима-весна)	150	3,3	4,2	14,2	157,37	140
	Хлеб пшеничный йодированный (зима-весна)	20	1		5	48,4	573/1
Итого за Ужин ясли			13,7	7,3	63	383,97	
Итого за день			57,5	67	279	1415,46	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" (зима-весна)	150	6,6	8,5	26,4	155,94	229
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			9,2	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	30	2,2		15	72,6	573
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
Итого за Завтрак			8,8	15,5	50,7	337,54	
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	70	23		5	36	82
	Итого за Завтрак			23		5	36
Обед	Свекольник (зима-весна)	150	2	4	8	103,68	98
	Печень говяжья по-строгановски (зима-весна)	60	13,3	17	2,7	135,1	356
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	100	5,2	3,5	16,9	85,43	206
	Икра кабачковая консервированная (зима-весна)	30	1,2	1,2	1,2	35,4	150
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,8	17,6	96,8	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	10	1		5	24,2	573
	Сок (зима-весна)	150	0,8		15	84,94	501
	Итого за Обед			22,5	26,5	66,4	565,55
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	1,7	6,7	79,5	470
	Булочка дорожная (зима-весна)	60	3,6	6,4	28,5	168,32	543
	Итого за Полдник			7,8	8,1	35,2	247,82
Ужин ясли	Запеканка из творога (зима-весна)	130	14,7	9,5	12,1	252,2	279
	Сметана в запеканку (зима-весна)	10	2	8	2,7	42	
	Пряник (зима-весна)	12	2,4	1,2	7,8	43,92	581
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	2,7	2,7	15,3	78,49	465
	Итого за Ужин ясли			21,8	21,4	37,9	416,61
Итого за день			83,9	71,5	195,2	1603,52	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой овсяной (зима-весна)	150	4,2	5	15	97,5	140
	Какао с молоком (зима-весна)	180	2,7	2,7	24,3	75,31	462
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	20	1,3		10	48,4	573
	Масло сливочное порционное(зима-весна)	10		7		74,8	79
	Сыр полутвердый порционный (зима-весна)	10	2,7	2,7		36,3	75
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	6	4		63	267
Итого за Завтрак			16,9	21,4	49,3	450	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	110	37		8,2	57	82
Итого за Завтрак			37		8,2	57	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,7	1,7	13,3	76,43	129
	Бифштекс рубленый паровой (зима-весна)	50	12	8		101,43	331
	Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)	100	4,6	2,7	24	126	202
	Капуста тушеная (зима-весна)	40	1,3	1,3	5,3	50,57	380
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,8	17,6	96,8	574
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	10	1,2		7,5	24,2	573
	Компот из смеси сухофруктов (зима-весна)	150	2,2	2,2	11,2	48,18	495
Итого за Обед			25,4	16,7	78,9	523,61	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	4,2	1,7	6,7	79,5	470
	Печенье (зима-весна)	12	1,2	1,2	9	50,04	582
Итого за Полдник			5,4	2,9	15,7	110	
Ужин ясли							
	Биточки рыбные(зима-весна)	60	12,8	7,5	2,2	77,8	307
	Пюре картофельное. (зима-весна)	100	2	3	15	98,06	377
	Овощи отварные (зима-весна)	40	0,6	1,2	1,8	26,7	156
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			9,2	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	20	1,2		7,5	48,4	573
Итого за Ужин ясли			16,6	11,7	35,7	286,06	
Итого за день			101,3	52,71	197,8	1426,67	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (зима-весна)	150	6	8,3	25	152,93	230
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	3	3	15	78,49	465
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	20	1,3		10	48,4	573
	Масло сливочное порционное(зима-весна)	10		7		74,8	79
	Итого за Завтрак			10,3	18,3	50	354,62
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	368
	Итого за Завтрак		33		8	52	
Обед	Суп картофельный (зима-весна)	150	1,5	2,2	8,2	52	77
	Плов из говядины (зима-весна)	150	9,3	12,4	25,7	263	330
	Икра свекольная (зима-весна)	30	1,2	3	5,4	16,55	53
	Сок (зима-весна)	150	0,8		15	84,94	501
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	3,2	17,6	96,8	574
	Итого за Обед			20	25	93	486,29
Полдник	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	4,2	1,7	6,7	79,5	470
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	2		10	48,4	573
	Итого за Полдник		6,2	1,7	16,7	127,9	
Ужин ясли	Рыба по-польски (зима-весна)	80	13	6		124	113
	Капуста тушеная (зима-весна)	120	3	4	16	148,12	380
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	1,3		10	48,4	573
	Итого за Ужин сад		18	10	42	357,72	
Итого за день			87,5	55	209,7	1375,53	

Рацион: ясли МБДОУ № 19

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-морковный пудинг (зима-весна)	130	16,5	16	13,9	227,62	181
	Сметана в запеканку (зима-весна)	8	1,7	6,3	1,7	34	
	Хлеб пшеничный формовой(зима-весна)	30	2,2		15	72,6	573
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	2,5	2,5	12,5	78,49	465
	Сыр полутвердый порционный (зима-весна)	10	2,1	2,1		36,3	75
	Масло сливочное порционное (зима-весна)	10		7		74,8	79
Итого за Завтрак			25	33,9	43,1	523,8	
Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	100	37		8,3	52	82
Итого за Завтрак			37		8,3	52	
Обед	Суп картофельный с клецками (зима-весна)	150	2,2	3	13,5	59	115
	Шницель натуральный рубленный (зима-весна)	50	9,2	9,2	4,2	149	319
	Картофель отварной с маслом (зима-весна)	90	1,6	4	14,4	95,18	152
	Овощи отварные (зима-весна)	30	0,6	1,2	1,8	20	156
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,8	17,6	96,8	574
	Сок (зима-весна)	150	0,8		15	84,94	501
	Итого за Обед			16,8	18,2	66,5	504,92
Полдник							
	Кисломолочный напиток (зима-весна)	150	4,2	2	8	79,5	470
	Булочка домашняя (зима-весна)	50	3,6	4,3	30	144,73	542
Итого за Полдник			7,8	6,3	38	224,23	
Ужин ясли							
	Суп молочный с крупой гречневой (зима-весна)	180	3,3	4,2	14,2	111	140
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	34,2	457
	Хлеб пшеничный формовой (зима-весна)	20	1,5		10	48,4	573
	Печенье (зима-весна)	24	1,8	2,4	18	100	582
Итого за Ужин ясли			6,6	6,6	53,2	293,6	
Итого за день			93,2	65	209,1	1598,55	
Итого за период			883,3	574,21	2071,7	14700,8	
Среднее значение за период			88,33	57,42	207,17	1470,08	