



Утверждаю:
 Заведующий ИБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7	1
	ОМЛЕТ	150	8,3	6,6	10,2	132,5	6
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	0,9	0,1	4,8	24,9	47
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
итого за завтрак			15,1	15,9	60,5	439,5	
обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	112
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	2,5	5,4	15,3	119,5	149
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	9,0	6,0	3,0	102,0	8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	4,0	23,0	138,0	335
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,0	114
итого за обед			17,8	16,3	84,7	562,3	
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ	70	10,6	8,3	28,9	233,0	28
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	434
итого за полдник			16,5	13,4	38,7	343,0	
Итого за день:			49,4	45,6	183,9	1344,8	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7	1
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	7,0	5,3	16,7	145,5	32
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	5,0	39,5	18
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
Итого за завтрак			13,3	15,7	57,6	396,1	
обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	112
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	2,0	15,3	88,0	20
	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	7,5	9,5	5,7	163,5	21
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	130	2,6	3,3	21,4	125,5	22
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,1	0,1	27,5	113,3	23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,1	114
Итого за обед			17,5	20,3	86,3	572,6	
полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,4	2,0	43,6	209,9	24
	РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0	435
Итого за полдник			8,4	7,0	67,9	375,7	
Итого за день:			50,9	50,0	204,7	1 344,4	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,3	3,2	19,5	128,3	25
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	10,0	24,0	223,0	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			12,7	13,8	63,1	440,4	
обед	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	1,9	3,0	32,0	41
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,3	3,5	18,0	121,5	42
	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	7,0	6,3	4,0	102,5	27
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,1	5,0	25,7	157,0	14
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,8	114
итого за обед			17,3	17,5	91,8	602,1	
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ	70	10,6	8,3	28,9	233,0	28
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	434
итого за полдник			16,5	13,4	38,7	343,0	
Итого за день:			46,5	44,7	193,6	1 385,5	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,2	8,5	14,7	156,5	5
	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	150	2,3	5,4	31,2	183,8	29
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,1	8,6	50,5	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			10,8	15,6	70,8	469,0	
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,9	11,3	71
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,3	4,3	16,6	126,5	154
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,4	14,8	27,5	291,0	30
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9	114
итого за обед			19,4	20,0	87,1	617,0	
полдник	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607
	ВАРЕНЕЦ	200	2,8	4,9	6,7	83,0	16
итого за полдник			3,9	6,2	37,6	224,6	
Итого за день:			38,2	44,6	186,4	1 324,0	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7	1
	ОМЛЕТ	150	6,3	4,2	9,0	98,0	6
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1,3	0,1	11,4	52,4	41
	КАКАО С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	180	3,1	2,5	19,0	111,6	36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
			14,2	15,8	63,9	454,5	
итого за завтрак							
обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	112
	СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	3,1	3,7	14,0	99,5	151
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	10,0	13,0	4,0	173,0	37
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,0	2,8	17,9	107,0	38
	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,4	26,2	114,5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,8	114
итого за обед			19,0	20,4	81,6	582,1	
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	4,0	3,5	22,5	139,5	39
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,0	434
итого за полдник			10,8	10,1	46,2	321,9	
Итого за день:			44,0	46,3	191,7	1 358,5	



Утверждаю:
 Заведующий МБОУ «Зернышко»
 Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7	1
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	5,0	39,5	18
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Итого за завтрак			14,4	15,8	68,8	481,5	
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	41
	СВЕКОЛЬНИК	200	3,6	5,9	17,8	140,0	33
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	11,8	13,7	34,5	309,1	411
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,1	0,1	27,5	113,3	23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0	114
Итого за обед			19,1	20,1	104,0	678,6	
полдник	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	70	4,0	4,5	31,1	180,5	34
	РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0	435
Итого за полдник			8,0	9,5	39,5	275,5	
Итого за день:			41,5	45,4	212,3	1 435,6	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,3	3,2	19,5	128,3	25
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,1	9,3	13,2	164,0	40
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,1	8,6	50,5	12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
итого за завтрак			13,8	14,3	68,8	472,6	
обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	112
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,9	4,1	20,0	128,0	152
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,0	5,7	4,0	105,5	43
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	8,9	24,6	193,0	44
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	20,6	84,0	45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9	114
итого за обед			18,9	19,2	85,6	592,6	
полдник	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607
	ВАРЕНЕЦ	200	2,8	4,9	6,7	83,0	16
итого за полдник			3,9	6,2	37,6	224,6	
Итого за день:			36,6	39,7	192	1 289,8	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Зернышко»
Онищенко Т.Н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
завтрак	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	61,7	209
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4	26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,6	59,8	114
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак			12,9	14,5	63,1	432,1	
обед	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,7	1,9	3,0	32,0	41
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,4	4,4	13,0	102,5	147
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	10,9	4,0	2,0	88,0	48
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)	150	2,9	11,7	16,3	184,1	49
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,5	113,3	23
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9	114
итого за обед			24,7	20,7	70,2	593,6	
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110	5,7	4,6	30,5	186,5	51
	РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0	435
итого за полдник			9,7	9,6	38,9	281,5	
Итого за день:			47,3	44,8	172,2	1 307,2	
Среднее значение за летний период:			43,8	44,93	193,14	1349,9	