

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 Муниципальное бюджетное дошкольное
 образовательное учреждение Петрозаводского
 городского округа «Детский сад общеразвивающего
 вида с приоритетным осуществлением деятельности
 по физическому развитию детей № 2 «Солнышко»
 (сокращенное МДОУ "Детский сад №2"
 Горюнцева Л.В.
 «10» 01 2014 г.

Зима-осень (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,0	6,9	17,2	157,2	20-25%	14
	Какао с молоком №270 66.2013г.	150	3,85	4,49	29,73	151,71		
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Итого	330	9,91	16,29	61,68	410,91		
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90,0	5%	
Обед	Соленый огурец кусочек	30	0,2	-	0,4	23,0	30-35%	4
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180	3,3	5,1	4,0	113,4		124
	Греча по-купечески с мясом	150	7,8	8,3	17,3	167,4		241
	Компот из сухофруктов №13 спр. МФССЭБН 2006 г.	150	0,51	-	25,8	110,7		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,8	69,4		
	Итого:	540	13,91	13,8	64,3	483,9		
Подник	Творожная запеканка с изюмом №13 спр. МФССЭБН 2006 г.	100	21,0	14,4	20,5	273,4	20-25%	17
	Соус сметанный	20	0,48	1,13	3,31	25,4		

	Чай сладкий №7 с/р. МФССЭБН 2005 г.	150	-	-	11.4	45.0		
	Хлеб пшеничный	25	2.01	0.75	14.7	71.6		
	Итого:	195	23.49	16.28	49.91	415.4		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 с/р. МФССЭБН 2005 г.	150	5.1	5.98	8.12	102.52	10-15%	251
	Пряники	25	1.48	0.85	20.3	64.75		
	Итого:	175	6.58	6.83	28.42	167.27		
	Вода питьевая дегюка на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1490	54.45	53.26	223.5	1567.48		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная №105 с/р. МФССЭБН 2006 г.	150	6.35	6.1	34.57	204.0	20-25%	27
			2.39	2.89	17.1	108.6		13
			2.01	0.75	14.7	71.6		
			0.05	4.15	0.05	30.4		
			3.615	3.69	-	33.73		
			345	14.415	66.42	448.33		
			100	0.56	19.19	90	5%	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.56	0.06	19.19	90	5%	
Обед	Икра кабачковая	30	0.2	-	0.4	23.0	30-35%	
			5.4	6.3	12.8	157.6		39
	Суп с мясными фрикадельками	180	5.4	6.3	12.8	157.6		
	Суфле из печени с рисом	150	18.5	11.1	15.7	210.3		
	Компот из изюма и кураги	150	0.24	-	23.5	101.5		
	Хлеб ржаной	30	2.1	0.4	16.8	69.4		
	Итого:	540	20.25	17.8	69.2	561.8		
Подник	Винегрет овощной	130	1.69	14.21	11.6	173.9	20-25%	1
			5.1	4.6	0.3	60.0		
			-	-	11.98	45.0		
	Итого:	320	6.79	18.81	23.88	297.9		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 с/р. МФССЭБН 2006г.	150	5.1	5.98	8.12	102.52	10-15%	
			2.01	0.75	14.7	71.6		
	Хлеб пшеничный	25	2.01	0.75	14.7	71.6		

Фрукты свежие	90	0.55	0.55	14.3	65.5		
Итого:	265	7.66	7.28	37.12	239.62		
Вода питьевая детского на весь день	150	0	0	0	0		
Итого за день	1720	49.675	61.53	215.81	1537.65		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	150	5.82	5.05	29.32	204.5	20-25%	113
	Чай сладкий	150	-	-	11.98	45.0		
	Хлеб пшеничный	25	2.01	0.75	14.7	71.6		
	Масло сливочное	5	0.05	4.15	0.05	30.4		
	Итого	330	7.88	9.95	56.05	351.5		
	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
Второй завтрак	Свекла отварная кусочек	40	0.6	4.03	3.47	47.0	30-35%	
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	180	8.3	8.5	7.1	131.3		203
	Картофель отварной №135сб.для школ и д/с 2004г.	110	2.75	6.03	25.21	115.0		
	Рыба под польским соусом	60	16.43	9.85	4.87	138.31		
	Компот из ягод	150	0.18	0.07	15.67	62.5		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,8	69,4		
	Итого:	570	30.36	28.88	73.12	563.51		
Подлник	Овощное рагу №145 сб. 2013 г.	150	2.3	4.7	8.15	160.0	20-25%	77
	Яблочный напиток	150	0,1	0,1	13,0	73,2		
	Хлеб пшеничный	25	2.01	0.75	14.7	71.6		
	Итого:	325	4.41	5.55	35.85	304.8	10-15%	
	Молоко	150	5.0	5.4	19.93	69.0		
	Булочка «Дорожная»	70	5.3	4.1	22.8	162.3		
	Итого:	220	10.3	9.5	42.73	231.3		
Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0			
Итого за день	1695	53.51	53.94	226.94	1541.11			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная №29 опр. МФССЭВН	150	4,09	5,45	29,81	185,0	20-25%	98	
	Какао с молоком №270 сб. 2013г.	150	3,85	4,49	29,73	151,71		14	
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6			
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4			
	Итого:	330	10,0	14,84	74,29	438,71			
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%		
Обед	Салат из квашеной капусты	30	1,3	4,15	6,0	65,0	30-35%	81	
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	1,14	4,07	7,04	113,4		134	
	Макаронные изделия отварные № 201 сб. 2004г.	110	3,08	3,13	21,5	109,3		332	
	Гуляш из курицы	60	21,08	17,52	5,74	144,1			
	Компот из кураги	150	0,25	-	25,3	97,4			
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,8	69,4			
	Итого:	560	28,95	29,27	82,38	598,6	20-25%	294	
	Подник	Сырники творожные №214 сб. 2013г.	100	14,1	9,7	8,1	177,0		
	Соус сладкий	25	0,46	1,1	2,31	23,4			
	Чай сладкий	150	-	-	11,98	45,0		113	
Ужин	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6			
	Итого:	300	16,57	11,55	37,09	317,0	10-15%	251	
	Кисломолочный напиток №21 опр.МФССЭВН 2006г.	150	5,1	5,98	8,12	102,52			
	Печенье	20	1,46	0,75	18,3	47,1			
	Фрукты свежие	90	0,57	0,55	14,3	65,5			
Итого:	260	7,13	7,28	40,72	215,12				
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0			
	Итого за день	1700	63,21	63,0	253,67	1559,43			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая №95 сб. для школ и д/с 2004г.	150	5,17	7,68	22,6	182,32	20-25%	29
	Кофейный напиток с молоком №268 сб. 2013г.	150	2,39	2,89	17,1	108,6		13
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Сыр	15	3,6	3,59	-	33,73		
	Итого	345	13,22	19,06	54,45	426,65		
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной №53	180	7,8	9,2	16,2	145,5		53
	Капустя тушеная №138 сб. 2013г.	110	3,3	3,14	18,17	110,4		534
	Котлета мясная	60	7,54	7,5	3,89	121,4		161
	Компот из яблок	150	0,2	0,1	13,0	63,2		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,8	69,4		
	Итого:	530	20,94	20,04	68,06	509,9		
Подник	Свекла тушеная в сметане	100	2,1	3,82	10,43	91,62	20-25%	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	60,0		
	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	150	-	-	11,98	45,0		113
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		
	Итого:	315	9,21	9,17	37,41	268,22		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 спр. МФССЭБН 2006г.	150	5,1	5,98	8,12	102,52	10-15%	251
	Булочка «Веснушка»	70	5,03	8,63	31,2	157,7		
	Итого:	220	10,13	14,61	39,32	260,22		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1660	54,06	62,94	218,43	1554,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша манная молочная №181 сб. 2004 г.	150	6,06	4,18	31,9	181,2	20-25%	311
			-	-	11,98	45,0	113	
Второй завтрак	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	150	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6	-	-
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4	-	-
	Итого:	330	8,12	9,08	58,63	328,2	5%	
	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90		
Обед	Зеленый горошек	30	1,24	0,08	2,6	33,4	30-35%	
	Суп рыбный	180	8,24	3,7	6,46	101,5		96
Полдник	Картофельная запеканка с мясом №59 пр. МФССЭБН 2006 г.	150	19,82	19,8	13,73	287,2		16
	Компот из сухофруктов №13 спр. МФССЭБН 2006 г.	150	0,56	-	27,89	103,79		241
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,8	69,4		
	Итого:	540	31,98	23,98	67,48	595,29	20-25%	17
	Пудинг творожный	100	21,0	14,4	20,5	267,4		
Ужин	Соус молочный	25	0,48	1,13	3,31	23,4		
	Яблочный напиток	150	0,33	0,1	14,3	73,2		
	Итого:	275	21,78	15,63	38,11	364,0	10-15%	697
Итого:	Молоко №262 сб. 2004 г.	150	5,0	5,4	19,93	69,0		
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		
Итого:	Вода питьевая детская на весь день	175	7,01	6,15	34,63	140,6		
	Итого за день	1570	69,45	54,9	218,04	1518,09		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Вермишель молочная	150	8,16	9,83	41,4	187,1	20-25%	
			3,85	4,49	29,73	151,71	14	
Завтрак	Какао с молоком №270 сб.2013	150	3,85	4,49	29,73	151,71		
			2,01	0,75	14,7	71,6		
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		

	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Итого	330	14,07	19,22	85,88	440,81		
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
Обед	Икра кабачковая	30	0,2	-	0,4	23,0	30-35%	
	Борщ из свежей капусты №52 сб. для школ и д/с 2013 г.	180	5,8	7,6	7,4	116,2		110
	Греча отварная №101 спр. МФССЭБН 2006г.	100	5,02	2,62	28	101,2		27
	Бефстроганов из печени	60	21,32	26,95	3,7	150,1		
	Компот из изюма и кураги	150	0,25	-	25,5	103,5		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,8	69,4		
	Итого:	550	34,69	37,57	81,8	563,4		
Полдник	Салат рыбный	150	7,01	10,8	6,93	143,02	20-25%	
	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	150	-	-	11,98	45,0		113
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,75	14,7	71,6		
	Итого:	330	9,02	11,55	33,61	259,62		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 спр. МФССЭБН 2006г.	150	5,1	5,98	8,12	102,52	10-15%	251
	Печенье	20	1,48	0,85	20,3	66,3		
	Фрукты свежие	90	0,57	0,55	16,3	75,5		
	Итого:	260	7,15	7,38	44,72	244,32		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1720	65,49	75,78	265,2	1598,15		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша «Дружба» №187 сб. 2013 г.	150	5,1	5,3	20,2	147,18	20-25%	311
	Кофейный напиток с молоком №268 сб. 2013 г.	150	2,39	2,89	17,1	108,6		13
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Итого	330	9,55	13,09	52,05	357,78		

Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
	Салат из квашеной капусты	30	1,5	4,5	7,0	65,0	30-35%	81
Обед	Суп с клецками №58 сб. 2013 г.	180	2,6	2,03	11,7	97,5		37
	Пюре картофельное №137 сб. 2013 г.	100	2,7	6,06	21,2	129,9		520
	Рыбная котлета №62 спр. МФССЭБН 2006 г.	60	10,12	3,1	5,20	95,6		43
	Кисель из ягод	150	0,18	0,07	15,67	82,5		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,8	69,4		
	Итого:	550	16,6	16,16	77,57	539,9		
	Макаронны отварные с сыром	100	3,4	3,4	18,6	93,4	20-25%	
	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	150	-	-	11,98	45,0		113
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		
	Итого:	275	5,41	4,15	45,28	210		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 спр. МФССЭБН 2006г.	150	5,61	5,98	8,12	102,52	10-15%	251
	Булочка «Домашняя»	70	5,03	7,63	29,2	157,7		
	Итого:	220	10,64	13,61	37,32	260,22		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1625	42,76	47,07	231,41	1457,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	6,2	5,05	29,32	204,55	20-25%	27		
			Какао с молоком №270сб.2013г.	150	3,85	4,49	29,73	151,71		14
			Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		
			Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
			Итого	330	12,11	14,44	73,8	458,26		
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%			
Обед	Солёный огурец кусочек	30	0,2	-	0,4	23,0	30-35%			
	Суп кулдрявый на куринном	180	6,52	5,32	7,1	112,0				

Бульоне		Капустя тушеная с курицей	150	6,3	6,15	5,04	179,0		
		Компот из смеси сухофруктов №1 3спр. МФССЭБН 2006г.	150	0,56	-	27,89	113,79		241
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,8	69,4		
Итого:			540	13,58	11,87	57,23	497,19		
Подлник	Картошка отварная	130	2,13	6,03	24,1	115,0		20-25%	204
	Икра кабачковая	30	0,48	-	0,4	23,0			
	Яблочный напиток	150	0,1	0,1	13,0	73,2			
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6			
	Итого:		335	4,72	6,88	52,2	282,8		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 3спр. МФССЭБН 2005 г.	150	5,1	5,98	8,12	102,52		10-15%	251
	Печенье	30	22,0	9,2	26,8	67,4			
	Итого:		180	27,1	15,18	34,92	169,92		
		Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
		Итого за день	1635	58,07	48,43	237,34	1498,17		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая молочная №105 3спр. МФССЭБН 2006 г.	150	6,05	5,50	34,7	184,0	20-25%	311	
	Кофейный напиток с молоком №268 сб. 2013г.	150	2,39	2,89	17,1	108,6		13	
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6			
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4			
	Сыр	15	3,6	3,69	-	33,73			
	Итого		345	14,1	16,98	66,55	428,33		
	Сок		100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
Второй завтрак	Суп гороховый на мясном бульоне №37 3спр. МФССЭБН 2006 г.	180	4,7	3,1	17,5	126,0	30-35%	88	
	Свекла тушеная	100	1,7	3,1	6,8	55,8			
		Ежкини мясные	60	2,1	3,7	8,2	89,62		

	Компот из кураги	150	0,27	-	27,5	105,7		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	16,0	69,4		
	Итого:	520	10,87	10,3	76,0	446,52		
Подлик	Салат свежей капусты	50	0,62	4,04	4,31	47,1	20-25%	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	60,0		
	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	150	-	-	11,98	45,0		113
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,75	14,7	71,6		
	Итого:	265	7,73	9,39	31,29	223,7		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 спр. МФССЭБН 2006г.	150	5,1	5,98	8,12	102,52	10-15%	
	Пирожок с яблоком	70	5,3	4,1	22,8	162,3		
	Фрукты	90	0,67	0,61	14,3	77,3		
	Итого:	310	11,07	10,69	45,22	342,12		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1690	44,33	47,42	238,25	1530,67		