

Первая неделя (понедельник)

Утверждено
 заведующий МДОУ детский сад №7
 Э.В.Копачева

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Макароны отварные с сыром		150	9,285	10,005	22,71	217,995	0,135	200	12,38	13,34	30,28	290,60	0,8	206,204
Какао на молоке		170	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	180	5,58	5,76	20,18	15,84	0,17	97
Печенье		30	2,25	3,5	22	50	0	40	3	4,7	30	1,63	0	509, сб.2
ИТОГО		350	16,1	18,3	60	394	0,9	420	21	23,7	80	209		
2- ой зав														
Сок, фрукты		100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
ИТОГО		100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед														
Салат из кукурузы		30	0,864	1,854	2,412	29,79	2,79	50	1,4	3	4	50	4,6	№12
Суп рыбный		150	10,6	0,5	7,6	88	5	200	14,4	0,68	10,5	120	6,7	№43,87
Картофельное пюре		110	2,2	3,5	15	100	13	130	2,6	4,1	17,7	118	15,6	№321
Мясное суфле		50	9	9	1,6	128	0	80	14	14	2,5	204	0	№310
Компот из сухофруктов		150	0,33	0,015	20,28	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№126
Хлеб ржаной		40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
ИТОГО		530	25,3	15,2	64	550	21	690	35,8	22,3	82	387	27	
Полдник														
Оладьи с повидлом		100	7	11,2	38	280	0,33	120	8,4	13,4	45	336	0,4	№449
Чай с молоком		150	2,22	1,95	6,9	74,16	0,99	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
ИТОГО		250	9,2	13	45	354	1,33	300	11	15,7	59,3	425	1,6	
ВСЕГО		1230	51	47	178	1300	33	1510	68	62	231	1668	39,6	



Первая неделя (вторник)



прием пищи	Наименование блюда	выход	пищевые вещества (г)			Энерг.	витамин	выход	пищевые вещества (г)			Энерг.	витамин	№ рецептуры (технологии)
		1-3 года	Б	Ж	У	ценность Ккал	С	3-7 лет	Б	Ж	У	ценность Ккал	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша из овсянных хлопьев молочн	150	4,5	7,2	14,4	141	0,6	200	6,6	10,8	22,6	216	0,9	№69
	Чай с сахаром	160	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	40	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	ИТОГО	350	7	14,5	36	305	0,6	420	9	18,3	45,6	385,6	0,9	
2-ой завтрак														
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед														
	Рассольник со сметаной	150	1,7	2	7,6	56	4,1	200	2,3	2,6	10,2	73	5,5	№74
	Капуста тушеная	110	2,3	3,5	10,2	82,8	19	130	2,7	4,2	12,2	97,5	22	№336
	Котлета рубленая из говядины	50	7,8	5,8	8	116	0,007	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,12	№282
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	Компот из свежемороженой ягод	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№127
	ИТОГО	500	19,1	17,5	57	383	25,5	640	26,4	23,6	73,4	512	30,5	
Полдник														
	Пудинг рисовый	100	3,6	5,8	32,6	198	0,003	120	4,2	7	39	237	0,03	№195
	Медок	20	0,16	0	16,06	65,6	0,4	30	0,24	0	24,09	98,4	0,6	№500
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392
	ИТОГО	270	3,8	5,8	55,6	291	0,25	330	4,5	7	71,3	369	0,44	
	ВСЕГО	1220	30,2	38,2	158	1026	36,4	1490	40,3	49	200	1313	41,8	

Первая неделя (среда)

Утверждено
заведующий МДОУ детский сад №7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша "Дружба"	150	4	6,5	17	145	0,6	200	6,3	2,81	2,21	223	0,9	№68
	Кофейник напитков с молоком	160	2,37	2,175	2,008	75,83	0,975	180	2,85	2,81	2,21	91	1,17	№395
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,072	60	6,306	2,174	2,21	185,33	0,096	№3
	ИТОГО	355	11	15,5	33,6	360	1,6	440	15,5	2,174	2,21	47,8	500	2,16
2-ой завтрак														
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	0,4	9,8	47	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед														
	Свекольник со сметаной	150	2,3	4	25,6	127	6,3	200	3,2	5,2	3,4	171	8,4	№136
	Макароны отварные	110	4	3	19	123	0	130	4,7	4	2,3	145	0	№317
	Печень по-строгоновски	50	7	2,8	1,8	61	0,26	80	8,8	3,5	2,1	75	0,3	№104
	Кисель	150	0,33	0,015	21,03	85,59	0,33	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,4	№211
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	ИТОГО	500	16	10	85,2	482	6,89	640	20	13,2	106	587	9,1	
Полдник														
	Сырники из творога	100	17,1	13,4	13	146	0,23	120	20,6	16,16	15,6	300	0,23	№231
	Соус сметанный сладкий	30	1	1,6	2,4	40,1	0,07	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	№115,с61
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	6,9	74,16	0,99	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№400
	ИТОГО	280	20,3	17	22,3	260	1,3	340	25	20,5	33	317	1,6	
	ВСЕГО	1235	47,7	42,9	151	1149	20	1520	61	55,6	196	1451	22,8	

Первая неделя (четверг)



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша гречневая молочная	150	4,8	7,1	17,5	154	0,6	200	6,7	10,3	3,7	222	0,9	№66
	Чай с сахаром	160	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	40	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	ИТОГО	350	7,4	14,6	39,5	318	0,6	420	9,1	17,8	48	392	0,9	
2-ой завтрак														
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед														
	Суп с фрикадельками	150	4,1	3	9,5	120,5	6,7	200	5,6	4	12,3	160	9	№83
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	15	100	13	130	2,6	4,1	17,7	118	15,6	№58
	Рыба по польски	50	9,3	6	0,7	96	0,003	80	14,6	9,8	1,2	151	0,048	№53
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,28	84,75	0,3	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	ИТОГО	500	18,6	13	63	477	20	640	26,5	18,3	82	637	25	
Полдник														
	Рагу овощное	100	1,2	6,7	10,3	98	5	120	1,4	8	12	115	6	№137
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	№149
	ИТОГО	275	3,2	6,9	30	184	5	325	3,5	8	33	205	6	
	ВСЕГО	1225	30,1	35	143	1026	35,6	1485	40	44,5	173	1281	42	

Первая неделя (пятница)

Утверждено
заведующий МДОУ детский сад №7



Завтрак														
	Каша кукурузная	150	4	6,5	9,1	150	0	200			13,9	231	0	№317
	Какао на молоке	180	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	180			20,12	152,84	0,97	№397
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25			12,3	58,25	0	№149
	ИТОГО	355	10,5	11,5	38,1	336	0,81	405			46,3	441	0,97	
2-ой завтрак														
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед														
	Суп "Рябчик" со сметаной	150	4	4,1	7,1	85	7,5	200	53,7	8,5	12,7	148,5	13,6	№30
	Тефтели с рисом в соусе	160	11,5	9,6	27,2	245	0,09	210	15,2	13	37,7	330	0,13	№287
	Компот из свежемороженой ябл	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№127
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	ИТОГО	500	22,7	20	65,6	457	10	640	30	29	88,6	635,6	16,6	
Полдник														
	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	120	1,62	7,392	9,228	109,92	15,9	№45
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391.392
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	№149
	ИТОГО	275	3,1	6,2	27	178	13,2	325	3,6	7,6	30	201	15,9	
	ВСЕГО	1230	36,7	38,1	142	1118	34	1470	47,7	53	175	1325	43,6	

Вторая неделя (понедельник)

Утверждено
 заведующий МДОУ детский сад №7
 Э.В. Копачова

Завтрак														
	Каша манная молочная жидкая	150	4	5,3	19	140	0,14	200	6	8,8	0,22	№132		
	Кофейник напитков с молоком	150	2,37	2,175	2,008	75,83	0,975	180	2,85	2,41	1,17	№391,392		
	Бутерброд с повидлом	55	2,508	3,9325	28,8805	161,0015	0,4785	55	2,508	3,9325	0,4785	№2		
	ИТОГО	355	9	11,3	50	376	1,5	435	11,3	14,5	1,8			
2-ой завтрак														
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед														
	Суп гороховый	150	3	3,2	9,6	79,4	3,4	200	4	4,2	13	106	4,6	№81
	Салат из капусты	30	0,423	1,524	2,595	25,77	10,485	40	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	№20
	Жаркое по домашнему	170	20,808	5,338	18,996	205,003	7,259	220	26,928	6,908	23,936	265,298	9,394	№276
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,28	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	ИТОГО	540	27	10,5	69	470	21,4	710	35	14	90,2	613	28,2	
Полдник														
	Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,5	28,17	2,85	40	0,56	2,43	3,34	37,56	3,8	№41
	Булочка домашняя	60	4,2	9	35	238	0	80	5,6	12	46,6	316,3	0	№165
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392
	ИТОГО	240	4,7	11	44,4	294,2	2,86	300	6,2	14,4	58,3	387,5	3,8	
	ВСЕГО	1235	41	33,2	173	1187	35,8	1545	52	43,3	218	1514	44	

Вторая неделя (вторник)

Завтрак						
	Молочная вермишель	150	5	8	26	204
	Чай с сахаром	160	0,045	0,015	6,99	28,005
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136
	ИТОГО	350	7,5	15,5	47	368
2- ой завтрак						
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
	Щи со сметаной	150	1,4	1,1	6,1	41,1
	Гречневая с овощами	110	6,3	5,3	30	198
	Мясные тефтели	50	3,7	4	4,8	71
	Компот из свежемороженого	150	4,82	5,82	13,39	52,03
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6
	ИТОГО	500	18,6	16,5	72	438
Полдник						
	Целов из говядины	100	8,1	8,1	17	175
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005
	Багет	25	1,9	0,2	12,3	58,25
	ИТОГО	275	10	8,2	36,3	231
	ВСЕГО	1225	37,5	40,5	165	1084

Экспертный отдел №7 летский сад №7

Экспертный отдел



1,3	200	7,7	12,4			2	№206,204
0,015	180	0,054	0,018	8,388		0,018	№391,392
0	40	2,448	7,552		136	0	№1
1,3	420	10	20		483	2	
10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
16,4	200	1,9	1,5	8,3	56	22,3	№67
0	130	7,4	6,3	35,5	234	0,7	№67
0,35	80	5,912	6,552	7,808	114	0,568	№286
2,4	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№127
0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
19,1	640	24	21,7	90	561	26,5	
0,4	120	9,7	9,8	20,5	210	0,45	№90
0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392
0	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	№149
0,4	325	11,5	10	41	302	0,47	
30,8	1485	45,9	52	203	1493	39	

Вторая неделя (среда)

Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,7	5,8	22	159
	Какао на молоке	180	4,65	4,8	16,77	127,37
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25
	ИТОГО	355	11,1	10,8	50,7	344,25
2-ой завтрак						
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,1	0,7	6	43
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	15	100,6
	Рыбная котлета	50	6,8	2,2	5,6	70
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,48	4
	Кисель	150	0,33	0,015	21,03	85,59
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6
	ИТОГО	530	13	6,7	66	378
Полдник						
	Запеканка творожная со сгущенкой	100	13,3	11,6	14	210
	Молоко	150	4,3	4,7	6,9	87,3
	ИТОГО	250	17,6	16,3	21	297
	ВСЕГО	1235	42,1	34,3	148	1056

Утверждено
 заведующий МДОУ детский сад №7
 Уль Коначёва

0,13	200	6,7	10,8	20,12	225	0,9	№133
0,81	180	5,58	5,78	20,12	1584	0,97	№397
0	25	1,9	0,2		8,25	0	№149
1	405	14,1	16,2		435	2	
10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
3,3	200	2,42	1,62	3,54	92,08	7,08	№39
13,3	130	2,6	4,1	18	118	15,7	№321
1,7	80	11	3,584	8,904	112	2,824	№256
1,5	40	0,32	0,04	0,64	5,3	3	№33
0,33	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,4	№211
0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
20,1	680	19,7	10	78,2	524	29	
0,6	120	16	14	16	252	0,7	№237
0,8	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,8	№434
1,4	270	20,3	18,3	23	339	3	
33	1455	54	45,3	170	1346	42,5	

Вторая неделя (четверг)



Завтрак														
	Каша"Ассорти"	150	4	6,6	17	145	0,6	200	6,4	10	26,3	225	0,9	№68.2
	Чай с сахаром	170	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392
	Печенье	30	1,88	2,95	18,73	42	0,02	50	3,76	5,9	37,45	84	0,04	№509
	ИТОГО	350	6	9,5	42,7	215	0,6	430	10,2	16	72	340	0,96	
2- ой завтрак														
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед														
	Суп с клецками	150	4,5	5,7	12,8	120	6,6	200	6	7,8	17	158	8,8	№9
	Макаронь отварные	110	4	3	19	113	0	130	4,7	4	23	145	0	№317
	Гуляш из отварной говядины	50	13,2	13	3,2	183	0,4	80	21	21	5,2	294	0,6	№67
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,28	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	ИТОГО	500	24,4	22,1	73	576	7,3	640	35,1	33,3	95	804	9,8	
Полдник														
	Ленивые голубцы	100	8,8	5,8	12,5	136	12	120	10,5	6,7	15	163	15	№298
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	№149
	ИТОГО	275	10,4	6	32	222	12	325	12,4	7	35,6	255	15	
	ВСЕГО	1225	41	38	157	1060	30	1495	58	56,7	212	1446	36	

Завтрак															
	Каша рисовая молочная	150	2	2,6	20,8	115	0	200	3			77	0	№189	
	Кофейник напитков с молоком	160	2,37	2,175	2,008	75,83	0,975	180	2,85			91	1,17	№395	
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,072	60	6,306			33	0,096	№3	
	ИТОГО	355	9	11,5	37,5	330	1	440	12			53,8	453	1,3	
2-ой завтрак															
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4		47	10	№399	
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
Обед															
	Суп картофельный на курином	150	3	0,1	11	84	8,7	200	3,78	2	15,5	112,52	11,62	№36 сб.1	
	Салат из зеленого горошка	30	0,894	1,557	1,875	25,08	3,3	40	1,192	2,076	2,5	33,44	4,4	№10	
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	15	100	13	130	2,6	4,1	17,7	118	15,6	№321	
	Биточки куриные	50	7,7	5,8	8	116	0,07	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,12	№282	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,28	84,75	0,3	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№127	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148	
	ИТОГО	530	16,5	11	73	484	25,5	680	23	18	96	644	32		
Полдник															
	Вареники ленивые	100	11,6	9,6	18	210	0,4	120	14	11,6	22	252	0,5	№230	
	Сладкий соус	30	1,09	1,65	2,38	40,1	0,075	40	1,46	22,2	3,17	53,4	0,1	№115 сб.1	
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	№391,392	
	ИТОГО	280	12,6	11,2	27	278	0,5	340	15,5	13,6	33	339	0,6		
	ВСЕГО	1265	43	40	141	1107	39	1560	57	47,5	193	1483	44		