

Первая неделя (понедельник)



Утверждено
заведующий МДОУ детский сад №7

Handwritten signature

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	290,66	0,18	№206,204
	Какао на молоке	180	3,6	3,5	16	108	1,4	180	3,6	3,5	16	108	1,4	№397
	Печенье	20	1,5	2,3	15	33	0	50	3	4,7	30	67	0	№509, сб.2
	ИТОГО	350	14	15	53	358	1,5	420	19	21,5	76	465	1,5	
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														
	Рассольник со сметаной	150	1,7	2	7,6	56	4,1	200	2,3	2,6	10,5	73	5,5	№74
	Капуста тушеная	110	2,2	3,5	10	82	20	130	2,6	4,1	12	97	22	№336
	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	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	15,6	15	57	425	25	640	22	21	75	581	28	
Полдник														
	Оладьи с повидлом	100	7	11,2	38	280	0,33	120	8,4	13,4	45	336	0,4	№449
	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,9	28	0,015	180	0,05	0,018	8,4	33,6	0,018	№391, 392
	ИТОГО	250	7	11,2	45	308	0,3	300	8,5	13,5	53	370	0,4	
	ВСЕГО	1200	37	41	164	1138	37	1460	49	56	213	1463	40	

Первая неделя (вторник)



Тверждено
Заведующий МДОУ детский сад №7
Е.Н. Зайцева

прием пищи	Наименование блюда	выход	пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Ккал	витамин С	выход	пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Ккал	витамин С	№ рецептуры (технологии)
		1-3 года	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж	У			
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	17,4	160	0,6	200	6,6	10,8	22,6	216	0,9	№69
	Чай с сахаром	160	0,04	0,015	7	28	0,015	180	0,5	0,018	8,3	33	0,018	№391,392
	Бутерброд с маслом	40	2,5	7,5	14,62	136	0	40	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	ИТОГО	350	7,2	14,5	40,5	324	0,6	420	9,2	18	45,5	385	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														
	Салат из кукурузы	30	1	1,7	2,5	30	2,8	40	1,2	2,5	3,2	40	3,7	№12
	Суп крестьянский со сметаной	150	2,1	1,5	12	96	6	200	3	2	15	128	8	№39
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	15	100	13	130	2,6	4,1	18	118	15,7	№321
	Котлета рубленая из говядины	50	7,8	5,8	8	116	0,007	80	12,4	9,5	13	185	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	530	20,5	18,5	69	471	24	680	28,2	25	87	628	30	
Полдник														
	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	120	1,62	7,39	9,23	110	16	№45
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	№149
	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	275	3,1	6,2	27	178	13,2	325	3,6	7,6	30	201	15,9	
	ВСЕГО	1255	31,5	39,5	147	1020	47	1525	41,5	51	173	1261	56	

Первая неделя (среда)



Утверждено
заведующий МДОУ детский сад №7
Е.П. Зайцева

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Молочная вермишель	150	5	8	26	136	1,3	200	77	12	41	181	2	№206
	Кофейник напитков с молоком	160	2,37	2,175	2,008	75,83	0,975	180	2,85	2,41	2,41	91	1,17	№395
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,072	45	4,72	6,88	14,56	139	0,072	№3
	ИТОГО	355	12	17	42	350	2,3	425	15	21	58	411	3,2	
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														
	Свекольник со сметаной	150	2,3	4	25,6	127	6,3	200	3,2	5,2	34	171	8,4	№136
	Тефтели с рисом в соусе	160	10,5	9,6	27,2	245	0	210	13,2	13	37	330	0	№287
	Кисель	150	0	0	13	46	0,33	180	0	0	18	60	0,4	№211.1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	ИТОГО	500	15	14	84	493	6,6	640	19,5	18,5	111	655	9	
Полдник														
	Сырники из творога	100	17	13,47	13,06	146	0,23	120	20,6	16,16	15,6	175	0,23	№231
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,1	0,07	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	№115,сб1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,9	28	0	180	0,05	0,02	8,4	5,8	0	№391,392
	ИТОГО	280	19	15	22	214	0,3	340	22	18,3	27	286	0,3	
	ВСЕГО	1235	45	46	157	1104	20	1505	56	58,2	205	1399	23	

Первая неделя (четверг)



Утверждено

МДОУ детский сад №7
№ Е.Н.Зайцева

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша ассорти молочная	150	4,8	7,1	17,5	154	0,6	200	6,7	10,3	25	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
Е.Н.Зайцева

Завтрак														
	Каша кукурузная молочная	150	2,5	8,5	20	99	0	200	3,2	11,3	26	132	0	№317
	Какао на молоке	180	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	180	4,6	4,8	16	127	0,8	№397
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	№149
	ИТОГО	355	9	13,5	48	284	0,8	405	9,7	16,3	54	317	0,8	
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 "Рябчик" со сметаной	150	4,6	5,1	8,4	102,66	9,5	200	6	7	11,2	136	13	№30
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	5,3	30	198	0	130	7,4	6,3	35,5	234	0,7	№67
	Мясные тефтели	50	3,7	4	4,8	71	0,35	80	6	7	8	114	0,5	№286
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,3	84	0,3	180	0,44	0,02	27,8	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	17	14,5	81	530	10,5	640	23	20	103	691	15	
Полдник														
	Плов из говядины	100	8,1	8,1	17	175	0,4	120	9,7	9,8	20,5	210	0,45	№90
	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	8,2	36,3	231	0,4	325	11,5	10	41	302	0,47	
	ВСЕГО	1230	36	37	174	1092	21,7	1430	44	47	207	1357	26,4	

Вторая неделя (понедельник)



Утверждено
заведующий МДОУ детский сад №7
Е.Н. Зайцева

Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,1	2,6	20,8	115	0	200	3,3	4	32	177	0	№189
	Кофейник напитков с молоком	150	2,37	2,18	2	75,8	0,98	180	2,85	2,41	2,41	91	1,17	№391,392
	Печенье	50	3,7	5,9	35	84	0,04	50	3,7	5,9	35	84	0,04	№509
	ИТОГО	350	8,1	10,7	58	275	1	430	10	12,3	69,4	352	1,2	
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	10	9,3	16,5	205	3,5	210	12	11,5	20	255	4,3	№94
	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	540	15,4	24	66	470	17,6	680	20	18,2	86	602	23	
Полдник														
	Оладьи со сгущенным молоком	100	7	11,2	38	280,5	0,33	120	8,4	13,4	45	336	0,4	№449
	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	250	7,4	11,2	45	309	0,35	300	8,5	13,4	53,4	370	0,4	
	ВСЕГО	1240	31	36,3	178	1101	29	1510	39	44,5	218	1371	35	

Вторая неделя (вторник)



Утверждено

МДОУ детский сад №7
заведующий МДОУ детский сад №7
Е.Н. Зайцева

Завтрак														
	Каша "Дружба" молочная	150	4	6,5	17	145	0,6	200	6,3	10	26	223	0,9	№68
	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	6,5	14	39	309	0,6	420	9	18	50	393	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														
	Щи со сметаной	150	1,4	1,1	6,1	41,1	16,4	200	1,9	1,5	8,3	56	22,3	№67
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	5,3	30	198	0	130	7,4	6,3	35,5	234	0,7	№67
	Гуляш из отварного мяса	50	13,2	13	3,4	183	0,35	80	21	20	5,2	294	0,568	№277
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20	84	0,3	180	0,44	0,02	27,7	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	23	20	77,5	581	17	640	33	28	100	791	24	
Полдник														
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,1	5,2	7	76	28	120	1,2	6,1	8,3	90	29	№25
	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	5,4	26,3	162	28	325	3,2	6,3	29	181	29	
	ВСЕГО	1225	33	40	153	1099	55	1485	45	52	189	1412	63	

Вторая неделя (среда)



Утверждено
заведующий МДОУ детский сад №7
Е.Н.Зайцева

Зайцева

Завтрак														
	Каша манная молочная	150	4,5	7	20,8	161	0,16	200	6	9,2	29	215	0,22	№132
	Какао на молоке	150	3	3	13	90	1,2	180	3,6	3,5	16	108	1,4	№397
	Бутерброд с повидлом	50	2	4	25	146	0,4	55	2,5	4,5	28	162	0,47	№2
	ИТОГО	350	9,5	14	59	397	1,8	435	12	17,2	73	485	2,1	
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														
	Борщ со сметаной	150	1	3	6,5	55	6,3	200	1,2	4,1	8,5	75	9	№135
	Картофельное пюре	110	2,2	3,5	15	100	13	130	2,6	4,1	17,7	118	15,6	№321
	Рыбная котлета	50	6,8	2,2	5,6	70	1,7	80	11	3,5	9	113	3	№256
	Кисель	150	0	0	13	46	0,3	180	0	0	18	60	0,4	№211.1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	ИТОГО	500	12,4	9,1	5,8	346	21,5	640	17,5	13	75	461	28	
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	0,075	40	1,46	2,22	3,17	53,4	0,1	№115
	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	14	33	339	0,6	
	ВСЕГО	1230	34,5	35	154	1068	34	1515	45	45	191	1332	41	

Вторая неделя (четверг)



Утверждено
заведующий МДОУ детский сад №7

Е.Н.Зайцева

Завтрак														
	Каша гречневая молочная	150	4,8	7,1	17	155	0,6	200	6,7	10,5	26,3	223	0,9	№68.2
	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	2,5	7,5	14,6	136	0	40	2,5	7,5	14,6	136	0	№1
	ИТОГО	350	7,3	14,5	39	319	0,6	420	9	18	50	392	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 рыбный со сметаной	150	5,6	4,6	8,5	90	6,6	200	7,6	6	11	120	8,8	№48,87
	Макароны отварные	110	4	3	19	113	0	130	4,7	4	23	145	0	№317
	Суфле мясное	50	8	9,6	2,5	128	0,4	80	13	14,5	3,5	186	0,6	№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	500	20	17,5	68	492	7,3	640	28,5	25	87	659	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	37,5	38,5	150	1080	30	1485	49,5	50,5	183	1353	36	

Вторая неделя (пятница)

Утверждено

заведующий МДОУ детский сад №7

МДОУ Е.Н. Зайцева



Завтрак														
	Каша пшеница молочная	150	4,7	5,8	22	159	0,13	200	6,7	10,4	26	225	0,2	№133
	Кофейник напиток с молоком	160	2,37	2,175	2,008	75,83	0,975	180	2,85	2,41	2,41	91	1,17	№395
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,072	60	6,306	9,174	19,416	185,33	0,096	№3
	ИТОГО	355	11,8	15,1	38	373	1,2	440	15,8	21	47	500	1,5	
2- ой завтрак														
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	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 бульоне	150	3	1,6	11	84	8,7	200	3,78	2	15,5	112,5	11,6	№36
	Рис отварной	110	2,6	4,8	27	150	0	130	3,2	5,2	32	117	0	№315
	Биточки куриные	50	7,7	5,8	8	116	0,07	80	12,4	9,42	12,85	185,3	0,12	№285
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,28	84,7	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	500	16	12,6	84	510	9	640	23	17	110	681	12	
Полдник														
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0	40	5	4,6	0,3	63	0	№213
	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37	3,8	60	0,7	3,6	5	55	5,7	№33
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	№149
	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	255	7,4	7,2	23	186	4	305	7,6	8,4	26	210	5,8	
	ВСЕГО	1210	35	36	154	1118	24,2	1485	46	47	193	1438	30	