

1. **МБДОУ «Д/С № 9 «Солнышко»**
 ИНН 5251006335
 ОГРН 1025202101068
 Адрес: 525000, Республика Башкортостан, г. Кувандык, ул. Советская, д. 2А * 607010

2021Г

Нижегородская область, г.о.г. Кулебаки,
Ул. Адм. Макарова, д.2а

Возраст детей: от 1,5 до 3 лет
Режим пребывания: 10,5 часов

1-й день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	150	7,73	5,29	30,33	214,48	102
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	270
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35 5	2,90 0,03	0,45 4,12	16,83 0,04	79,45 37,40	
	Итого за завтрак		14,29	13,64	71,74	478,11	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,45		15,30	61,35	
	Итого за 2 завтрак		0,45		15,30	61,35	
ОБЕД	Свекла с черносливом	40	0,28		1,12	5,56	36
	Щи с рыбой	150	3,10	4,20	11,35	89,24	63
	Картофельная запеканка с мясом	160	13,82	14,83	15,73	342,51	74
	Напиток из изюма	150	0,42		20,91	85,34	282
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед		19,03	19,24	64,05	586,86	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом и Соусом	150	4,91	6,24	26,31	180,83	149
	Молоко цельное	150	4,19	4,78	7,03	87,98	288
	Хлеб пшеничный	35	2,90	0,45	16,83	79,45	
	Итого за полдник:		12,0	11,47	50,17	348,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,77	44,35	201,26	1474,58	

2-ой день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сметанным соусом	150	9,64	5,30	29,81	248,10	141
	Чай с цельным молоком	150	2,09	1,91	9,95	64,43	298
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35 5	2,90 0,03	0,45 4,12	16,83 0,04	79,45 37,40	
	Итого за завтрак		14,66	11,61	56,63	429,38	
2-й завтрак	Йогурт питьевой	100	5,0	1,5	5,25	76,5	272
	Итого за 2 завтрак		5,0	1,5	5,25	76,5	
ОБЕД	Огурец свежий	35	0,94	2,15	2,33	32,41	
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне	150	3,01	6,78	19,43	89,76	42
	Суфле из кур	65	10,74	10,76	1,68	179,93	112
	С отварной гречкой с соусом	100	3,82	3,62	30,0	175,87	85
	Напиток из сухофруктов	150	0,33		15,95	63,60	283
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед		20,25	23,52	84,33	605,77	
ПОЛДНИК	Рагу овощное с яйцом	150	2,08	4,12	15,04	116,17	124
	Напиток из лимона	150	4,19	4,78	7,03	87,98	270
	Хлеб пшеничный	35	2,90	0,45	16,83	79,45	
	Итого за полдник		9,81	11,66	48,61	358,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,72	48,29	194,82	1469,91	

3-ий день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда(гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша «Геркулес» молочная	150	4,75	6,68	19,12	155,54	109
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,79	89,02	286
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35 5	2,90 0,03	0,45 4,12	16,83 0,04	79,45 37,40	
	Итого за завтрак		9,77	13,64	50,77	361,41	
2-й завтрак	Банан	100	1,7	0,10	19,20	89,00	
	Итого за 2 завтрак		1,7	0,10	19,20	89,00	
ОБЕД	Кукуруза	30	0,48	3,00	1,07	33,18	230
	Борщ на мясном бульоне	150	1,16	3,80	6,03	62,50	81
	Котлета рыбная запеченая	60	8,87	1,65	5,81	73,55	161
	С картофельным пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	241
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,42		15,95	63,60	283
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	20,91	64,20	
	Итого за обед		17,96	25,29	84,31	712,15	
ПОЛДНИК	Пирог с капустой	150	5,12	6,25	2,50	86,73	
	Чай с молоком	150	4,19	4,78	7,03	87,98	298
	Итого за полдник		8,38	8,84	39,78	268,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,75	42,47	203,88	1483,22	

4-ый день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	150	3,16	10,10	29,32	218,86	102
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	25,54	146,78	270
	Хлеб пшеничный с сыром	35 14	2,90 3,22	0,45 4,06	16,83	79,45 50,40	366
	Итого за завтрак		12,91	18,39	70,69	495,49	
2-й завтрак	Груша	100	0,50		9,10	38,00	
	Итого за 2 завтрак		0,50		9,10	38,00	
ОБЕД	Винегрет	30	0,42	1,41	3,90	30,69	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,19	1,71	13,05	74,45	47
	Рисовая запеканка с мясом и сливочным маслом	160	13,82	14,83	15,73	342,52	77
	Напиток из кураги и изюма	150	0,42		20,91	85,34	283
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	20,91	85,34	
	Итого за обед		15,11	13,91	68,95	457,83	
	Оладьи с джемом	90 30	3,79	3,91	28,70	160,80	327
ПОЛДНИК	Молоко цельное	150	4,19	4,78	7,03	87,98	288
	Итого за полдник		21,21	11,48	26,36	254,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,59	39,13	165,28	1162,40	

5-ый день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	5,95	5,15	26,34	184,62	104
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	286
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35 5	2,90 0,03	0,45 4,12	16,83 0,04	79,45 37,40	
	Итого за завтрак		10,97	12,11	57,99	390,49	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,50		9,10	38,00	
	Печенье	10	0,74	1,0	7,62	40,60	
	Итого за 2 завтрак		1,24	1,0	16,72	44,40	
ОБЕД	Закуска луковая	30	0,42	3,01	4,88	48,43	49
	Суп «крестьянский» с крупой на мясном бульоне	150	1,39	3,64	9,26	84,35	47
	Голубцы ленивые с мясом	160	9,11	7,06	10,24	141,10	94
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,42		20,91	85,34	283
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед		12,75	13,92	60,23	423,42	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	8,95	13,89	2,34	170,23	132
	Кукуруза	40	0,32	1,60	1,72	22,00	230
	Кисель	150	4,19	4,78	7,03	87,98	274
	Хлеб пшеничный	35	2,90	0,45	16,83	79,45	
	Итого за полдник		16,36	20,72	27,92	359,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,32	47,75	162,86	1217,97	

6-ой день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	2,31	4,96	24,45	157,59	114
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	286
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35 5	2,90 0,03	0,45 4,12	16,83 0,04	79,45 37,40	
	Итого за завтрак		7,36	11,92	56,10	363,46	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,45		15,30	61,35	
	Итого за 2 завтрак		0,45		15,30	61,35	
ОБЕД	Зеленый горошек	40	0,12		1,16	5,08	229
	Суп «охотничий» с крупой	150	3,70	4,54	13,96	111,40	40
	Картофель с мясом по- домашнему	160	12,48	21,80	15,47	238,79	81
	Напиток из кураги	150	0,33		15,95	63,60	283
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед		18,04	26,55	61,48	383,07	
ПОЛДНИК	Творожно- рисовая запеканка со сгущенным молоком	150	3,41	11,37	15,34	166,08	
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,45	46,21	154
	Хлеб пшеничный	35	2,90	0,45	16,83	79,45	
	Итого за полдник		6,36	11,83	43,66	291,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,21	50,30	156,54	1099,62	

7-ой день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Вареники ленивые со сметанным соусом	150	11,14	3,71	15,09	173,41	140
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	286
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35 5	2,90 0,03	0,45 4,12	16,83 0,04	79,45 37,40	
	Итого за завтрак		17,70	12,06	56,50	437,04	
2-й завтрак	Ряженка	150	0,50		9,10	38,00	272
	Итого за 2 завтрак		0,50		9,10	38,00	
ОБЕД	Закуска из свеклы с раст. маслом	30	0,42	3,01	4,88	48,43	31
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,25	3,79	6,38	64,69	63
	Гуляш из кур с соусом	100	12,06	19,72	5,77	283,79	83
	с отварной вермишелью	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Напиток из кураги	150	0,33		15,95	63,60	283
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед		18,98	30,28	71,03	664,54	
						8,50	34
ПОЛДНИК	Сельдь соленая	30	1,14	0,41			
	С картофельным пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	241
	Чай с цельным молоком	150	2,09	1,91	9,95	64,43	298
	Хлеб пшеничный	35	2,90	0,45	16,83	79,45	
	Итого за полдник		8,90	8,02	46,17	291,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,08	53,36	183,60	1431,02	

8-ой день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,65	6,04	23,32	166,52	173
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	286
	Хлеб пшеничный с сыром	35 14	2,90 3,22	0,45 4,06	16,83	79,45 50,40	
	Итого за завтрак		14,40	14,33	64,69	443,15	
2-й завтрак	Кисель	150	0,50		9,10	38,00	274
	Итого за 2 завтрак		0,50		9,10	38,00	
ОБЕД	Помидор свежий порционный	60	0,18		1,74	7,62	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,33	8,16	59,27	45
	Рыба отварная в молочном соусе	65	3,75	0,44	0,37	49,67	163
	с картофельным пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	241
	Напиток Из свежих яблок с лимоном	150	0,18	0,18	19,01	78,05	282
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед		12,18	10,28	86,61	515,49	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	8,95	13,89	2,34	170,23	132
	Кукуруза	40	0,32	1,60	1,72	22,00	230
	Чай с цельным молоком	150	2,09	1,91	9,95	64,43	298
	Хлеб пшеничный	35	2,90	0,45	16,83	79,45	
	Итого за полдник		13,90	18,50	43,34	372,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,43	41,24	180,96	1249,33	

9-ый день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,53	5,45	25,71	170,37	88
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	286
	Хлеб пшеничный Со сливочным маслом	35 5	2,90 0,03	0,45 4,12	16,83 0,04	79,45 37,40	
	Итого за завтрак		9,55	12,41	57,36	376,24	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,45		15,30	61,35	
	Итого за 2 завтрак		0,45		15,30	61,35	
ОБЕД	Огурец свежий	35	0,94	2,15	2,33	32,41	
	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,74	38
	Котлета мясная запеченная	60	10,04	10,75	5,27	161,64	189
	С рагу овощным	120	3,41	4,19	15,76	95,97	242
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,36	0,18	20,10	83,22	283
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед		23,62	20,79	61,16	507,95	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	5,31	1,97	31,36	164,30	
	Чай с цельным молоком	150	2,09	1,91	9,95	64,43	298
	Итого за полдник		9,90	4,00	47,89	294,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,31	45,05	179,17	1289,57	

10-ый день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	5,70	6,60	27,47	184,35	207
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	286
	Хлеб пшеничный с сыром	35 14	2,90 3,22	0,45 4,06	16,83	79,45 50,04	366
	Итого за завтрак		16,01	15,89	51,33	402,18	
2-й завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	40,00	
	Итого за 2 завтрак		0,9	0,2	8,10	40,00	
ОБЕД	Закуска «Зимняя»	40	0,32	1,60	1,72	22,00	51
	Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	150	2,25	1,97	10,10	67,19	46
	Суфле мясное с соусом	85	7,83	11,56	8,07	167,64	73
	С отварной гречкой	100	2,62	3,23	13,45	87,16	85
	Напиток из кураги и изюма	150	0,42		20,91	85,34	283
	Хлеб ржаной	40	1,41	0,21	14,94	64,20	
	Итого за обед		14,85	48,57	69,19	493,53	
ПОЛДНИК	Гороховое пюре с сосиской	160	2,24	7,52	20,80	163,68	/69
	Чай с цельным молоком	150	2,09	1,91	9,95	64,43	298
	Итого за полдник		7,23	9,88	47,58	307,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,99	9,88	47,58	307,56	