

с 01.01.2021

1-й день понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,9	5,9	17,9	148,8	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Итого за прием пищи:	420	8,47	13,47	42,72	325,8	3,74	
2-й завтрак							
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
Пряник	20	1,2	0,6	15	69,2		г/п
Итого за прием пищи:	200	6,42	5,1	22,56	161,2	0,54	
Обед							
Борщ с мясом на бульоне	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	68
Плов из птицы	210	22,26	21,91	35,69	429	1,01	59
Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,05	23,92	2,22	321
Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	20
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	г/п
Итого за прием пищи:	720	38,52	30,93	112,72	883,84	37,74	
Уплотненный полдник							
Ленивые вареники	150	21,18	15,51	21,88	311,43	0,28	244
Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,36	3,97	30,45	0,09	369
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого за прием пищи:	410	29,08	26,32	68,63	627,88	1,8	
Итого за день:	1750	82,49	79,22	246,63	2004,72	43,82	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»
Л.В.Клементьева

2-й день вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (ячневая)	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Сыр	12	2,78	3,54	-	43,2	0,09	7
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за прием пищи:	432	13,64	18,66	47,33	412,4	2,17	
2-й завтрак							
Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,16	7,95	18,9	155,7	-	г/п
Итого за прием пищи:	210	2,25	7,95	37,08	156,46	3,6	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) на бульоне из птицы (детский)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,71	3,86	25,69	160	-	179
Оладьи печеночные	60	4,26	4,33	3,28	95,06	6,89	284/11
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03	0,40	373
Салат из свежих овощей (белокачанная капуста)	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	21
Компот из плодов и ягод (смородина черная)	180	0,27	0,10	19,94	81,72	23,22	393
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	г/п
Итого за прием пищи:	680	19,03	14,86	99,25	635,77	44,49	
Уплотненный полдник							
Капуста тушенная	80	1,58	2,97	7,59	63,2	13,10	143
Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108	14,7	136
Яйцо варенное (1шт)	55	6,28	4,76	0,36	72	-	412
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	г/п
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	386
Фрукта/цитрус (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	
Итого за прием пищи:	550	13,51	12,57	65,47	431,2	40,63	
Итого за день:	1872	48,43	54,04	249,13	1635,83	90,89	



Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21» Н.В. Клементьева

3-й день среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (манная)	200	5,2	5,08	16,42	132,2	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого за прием пищи:	420	11,32	15,82	46,86	375,2	2,34	
2-й завтрак							
Йогурт	125	3,63	3,13	13,63	97,5	0,75	г/п
Пряник	20	1,2	0,6	15	69,2	-	г/п
Итого за прием пищи:	145	4,83	3,73	28,63	166,7	0,75	
Обед							
Суп картофельный с клецками №127	200	1,65	2,48	10,06	69,2	4,6	91
Рис отварной	120	2,93	4,30	29,34	167,76	-	332
Тефтели рыбные тушеные	80	10,15	4,21	10,67	121	0,30	277
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03	0,40	373
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	40	0,40	2,46	1,50	29,68	6,70	15
Кисель из ягод	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	г/п
Итого за прием пищи:	720	21,09	15,76	108,65	662,39	33,92	
Уплотненный полдник							
Рагу овощное с соусом №366	200	3,66	8,19	19,06	164,6	14,21	360
Котлета рубленая из птицы (индейки)	60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,10	322
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	г/п
Фрукта/цитрус (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33	10	г/п
Итого за прием пищи:	570	18,22	11,52	56,94	401,6	27,14	
Итого за день:	1855	55,46	46,83	225,90	1605,89	64,15	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»

Л.В.Клементьева



4-й день четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (вермишель)	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Сыр	12	2,78	3,54	-	43,2	0,09	7
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Итого за прием пищи:	432	11,1	16,32	43,66	365,4	3,83	
2-й завтрак							
Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
Зефир	50	0,4	0	39,25	152	-	г/п
Итого за прием пищи:	230	1,3	-	57,43	228	3,6	
Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	140	3,14	1,7	8,77	62,86	6,26	90
Картофель отварной	60	9,95	1,96	1,01	61,5	0,6	132
Картофель отварной	120	2,34	4,53	18,42	123,43	16,8	136
Котлета рубленая, запеченная в соусе молочном №370	80	9,31	10,32	7,98	162	0,09	298
Салат из свеклы с соленными огурцами	30	0,43	1,83	2,01	26,22	2,55	37
Компот из ягод и плодов	180	0,27	0,10	19,94	81,72	23,22	393
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	г/п
Итого за прием пищи:	710	32,69	21,54	98,98	722,73	49,88	
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	140	24,56	16,87	24,01	345,8	0,04	251
Соус чёрно - смородиновый	30	1,10	0,04	20,21	81,6	8,16	378
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	420
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	5,0	386
Итого за прием пищи:	450	31,28	21,71	61,72	563,4	14,46	
Итого за день:	1822	76,37	59,57	258,19	1879,53	71,77	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21» Л.В. Клементьева



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет с морковью	100	7,32	13,61	3,50	165,88	1,21	231
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
Бутерброд с маслом сливочным	41	2,5	7,7	14,9	139,4	-	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за прием пищи:	381	13,39	26,54	37,38	443,28	6,88	
2-й завтрак							
Йогурт	125	3,63	3,13	13,63	97,5	0,75	г/п
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,16	7,95	18,9	155,7	-	г/п
Итого за прием пищи:	155	5,79	11,08	32,53	253,2	0,75	
Обед							
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
Макаронные отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08	-	218
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным с томатом соусом	80	20,68	16,57	4,38	249	0,01	294
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	40	0,40	2,46	1,50	29,68	6,70	15
Кисель из ягод	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	г/п
Итого за прием пищи:	800	35,38	25,35	109,06	808,28	34,7	
Уплотненный полдник							
Суп молочный (гречневый)	200	5,97	5,48	17,08	108,14	0,91	101
Пирожок печенный из дрожжевого теста с картофельным фаршем и луком №500	100	6,3	3,64	40,92	222	0,68	437
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Фрукта/цитрус (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	10	386
Итого за прием пищи:	580	12,79	9,54	78	371,14	14,42	
Итого за день:	1916	67,35	72,51	256,97	1875,9	56,75	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»

Л.В.Клементьева



6-й день понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный(с рисовой крупой)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Сыр	12	2,78	3,54	-	43,2	0,09	7
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Итого за прием пищи:	432	10,17	16,19	41,65	352,6	3,83	
2-й завтрак							
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
Зефир	50	0,4	0	39,25	152	-	г/п
Итого за прием пищи:	230	5,62	4,4	46,81	244	0,54	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне мясном детском	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
Котлета из индейки	60	10,4	6,58	9,33	138	-	59
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03	0,40	322
Каша пшеничная вязкая	120	0,12	3,40	19,64	121,92	-	373
Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,05	23,92	2,22	331
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	20
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	г/п
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25	101,7	0,36	394
Итого за прием пищи:	730	21,03	18,95	104,76	662,45	17,75	
Уплотненный полдник							
Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	245
Соус чёрно - смородиновый	30	1,10	0,04	20,21	81,6	8,16	378
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Фрукта/цитрус (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого за прием пищи:	410	24,96	16,40	68,43	517,6	19,84	
Итого за день:	1802	61,78	55,94	261,65	1776,65	41,96	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21» Д.В.Клементьева



7-й день вторник

Прим пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,80	5,48	18,57	146,8	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	41	2,5	7,7	14,9	139,4	-	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Итого за прием пищи:	421	8,42	13,20	43,67	327,2	4,74	
2-й завтрак							
Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,16	7,95	18,9	155,7	-	г/п
Итого за прием пищи:	210	3,06	7,95	37,08	231,7	3,6	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем на бульоне из птицы (детский)	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63
Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45	311
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	11,12	1,57	2,12	25,14	0,1	368
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	40	0,40	2,46	1,50	29,68	6,70	15
Компот из ягод и плодов	180	0,27	0,10	19,94	81,72	23,22	393
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	г/п
Итого за прием пищи:	730	43,24	18,33	96,45	687,34	47,93	
Уплотненный полдник							
Овощи в молочном соусе №368	200	4,12	0,33	17,66	121,2	16,31	350
Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	261
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Фрукта/цитрус	100	0,8	0,2	7,5	33	-	г/п
Итого за прием пищи:	590	17,35	12,62	68,02	485,2	18,61	
Итого за день:	1951	71,66	51,62	245,22	1731,44	74,88	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»

Л.В.Клементьева



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,9	5,9	17,9	148,8	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Итого за прием пищи:	420	8,47	13,47	42,72	325,8	374	
2-й завтрак							
Йогурт	125	3,63	3,13	13,63	97,5	0,75	г/п
Пряник	20	1,2	0,6	15	69,2	-	г/п
Итого за прием пищи:	145	4,83	3,73	28,63	166,7	0,75	
Обед							
Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	43/11
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,71	3,86	25,69	160	-	179
Биточки мясные рубленые	80	11,91	8,99	11,96	176	-	299
Сметанный соус	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	372
Сельдь соленая	25	4,25	2,13	-	36	-	8
Компот из ягод и плодов	180	0,27	0,10	19,94	81,72	23,22	393
Салат из свеклы	40	0,40	2,46	1,50	29,68	6,70	15
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	г/п
Итого за прием пищи:	725	40,97	20,38	99,14	714,64	35,82	
Уплотненный полдник							
Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	г/п
Фрукта/цитрус (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	5,0	386
Итого за прием пищи:	570	17,94	16,95	72,54	516	11,07	
Итого за день:	1860	137,97	54,53	243,03	1812,37	51,39	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»

Л.В.Клементьева



9-й день четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный яичный	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Итого за прием пищи:	420	8,13	12,73	43,17	319,2	3,74	
2-й завтрак							
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	420
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,16	7,95	18,9	155,7	-	г/п
Итого за прием пищи:	210	7,38	12,45	26,1	251,1	1,26	
Обед							
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,63	4	11,28	87,8	7,02	58/11
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	160	20,63	16,30	5,24	250	1,1	293
Картофель отварной	120	2,34	4,53	18,42	123,43	16,8	136
Салат из свежих овощей (белокачанная капуста)	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	21
Кисель из ягод	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96	396
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	г/п
Итого за прием пищи:	800	32,41	28,46	101,44	793,83	30,84	
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога с рисом	140	20,62	13,92	26,50	313,6	0,26	250
Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,36	3,97	30,45	0,09	369
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	5,0	386
Итого за прием пищи:	450	24,46	17,99	55,13	481,05	6,52	
Итого за день:	1880	72,63	71,63	225,84	1845,18	42,36	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21» Л.В. Клементьева



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (манная)	200	5,2	5,08	16,42	132,2	0,91	101
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Сыр	12	2,78	3,54	-	43,2	0,09	7
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
Итого за прием пищи:	432	10,55	16,19	41,24	352,4	3,83	
2-й завтрак							
Йогурт	125	3,63	3,13	13,63	97,5	0,75	г/п
Зефир (пастила)	50	0,4	0	39,25	152	-	г/п
Итого за прием пищи:	175	4,03	3,13	52,88	249,5	0,75	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	315 (90-Снигур)
Сметанный соус	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	372
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	30	0,40	2,46	1,50	29,68	6,70	15
Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,6	418
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	-	г/п
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	г/п
Итого за прием пищи:	700	27,51	17,69	96,12	656,25	30,84	
Уплотненный полдник							
Омлет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
Винегрет овощной	150	4,05	18,53	25,32	284,4	30,75	46
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Фрукта/цитрус (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47	10	386
Итого за прием пищи:	565	19,68	41,84	79,41	774,4	32,33	
Итого за день:	1872	61,77	78,85	269,65	2032,55	67,75	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21» Л.В.Клементьева

