

2-й день вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность 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
Фрукта/цитрус (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого за прием пищи:	280	2,4	0,5	39,18	171	13,6	
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	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	40	0,40	2,46	1,50	29,68	6,70	15
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	18,59	15,26	97,05	627,09	43,81	
Уплотненный полдник							
Капуста тушеная	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
Сосиска вареная	50	5,5	11,95	0,20	130	-	291
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
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,16	1,8	18,9	155,7	-	г/п
Итого за прием пищи:	475	33,39	24,63	63,03	549,9	30,63	
Итого за день:	1587,28	68,02	61,63	246,59	1760,39	90,21	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»

Г.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
Фрукта/цитрус (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	33	10	г/п
Итого за прием пищи:	225	4,43	3,33	21,13	130,5	10,75	
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	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
Итого за прием пищи:	470	17,42	11,32	49,26	368,60	17,14	
Итого за день:	1835	54,26	35,90	1536,69	64,15		

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»

И.В. Климентьева



4-й день четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность Ккал	Витамины 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	140	3,14	1,7	8,77	62,86	6,26	90
с рыбными фрикадельками	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
Коглета рубленая, запеченная в соусе молочном № 370	80	9,31	10,32	7,98	162	0,09	298
Салат из свеклы с соевыми 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	0,44	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:	1882	76,37	59,57	258,19	1879,53	71,77	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»

Л.В.Клементьева



5-й день пятница

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
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:	321	12,67	23,72	32,76	396,28	2,38	
2-й завтрак							
Йогурт	125	3,63	3,13	13,63	97,5	0,75	г/п
Фрукта/цитрус (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	10	386
Итого за прием пищи:	225	4,03	3,53	23,43	141,5	10,75	
Обед							
Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
Макаронь 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
	80						373
Салат из свежих овощей	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:	720	34,78	24,95	109,06	802,28	28,66	
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
Итого за прием пищи:	480	12,41	9,14	68,2	371,14	4,42	
Итого за день:	1826			233,45	1711,20	46,21	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №2 г.Тутаев»



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	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
Котлета из индейки	60	10,4	6,58	9,33	138	-	322
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03	0,40	373
Каша пшеничная вязкая	120	0,12	3,40	19,64	121,92	-	331
Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,05	23,92	2,22	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
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25	101,7	0,36	394
Итого за прием пищи:	730	20,43	18,55	104,76	682,37	17,75	
Увечеренный 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	61,18	55,54	251,65	1796,57	41,96	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»  Клементьева

7-й день вторник

Прием 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							
Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,46	84
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	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	42,83	17,85	96,45	687,34	47,93	
Увлотненный полдник							
Овощи в молочном соусе №368	200	4,12	0,33	17,66	121,2	16,31	350
Рыба, тушенная 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	34,62	145,22	1731,44	74,88	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №2 им. В.Клементьева»



8-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 (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							
Макароны 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»

Г.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 ячневый	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
Вафля	20	0,68	6,04	12,94	107,8	-	г/п
Итого за прием пищи:	200	5,9	10,54	20,14	203,2	1,26	
Обед							
Свекольник со сметаной	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	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	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:	1882	73,32	73,18	217,95	1830,48	65,19	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №22» Л.В.Клементьева



10 день пятница

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
Фрукта/цитрус (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47	10	386
Итого за прием пищи:	225	4,03	3,53	23,43	144,5	10,75	
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
Сметанный соус	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	(90-Сингур) 372
Салат из свеклы с соленными огурцами	30	0,43	1,83	2,01	26,22	2,55	37
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
Будочка 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:	465	18,88	41,44	69,61	727,4	32,33	
Итого за день:	1810	58,55	79,25	233,33	1847,35	77,66	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21 им. В.В.Клементьева



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	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	68
Плов из птицы	210	22,26	21,91	35,69	429	1,01	321
Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,05	23,92	2,22	20
Кисель из ягод (черная смородина)	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:	720	37,92	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	81,89	78,87	246,63	1998,72	43,82	

Заведующий ГБДОУ «Детский сад №21»



Е.В. Клементьева