

Утверждено:
Директор МБДОУ «ЦРР - д/с №6»
Большова И.В.
Приказ по МБДОУ «ЦРР-д/с №6»
от 26.02.2024г. № 70-а

Директор МБДОУ «ЦРР
Большова И.В.
приказ по МБДОУ «ЦРР-
от 26.02.2024г. № 70

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник								
<u>Завтрак</u>		Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	110	5,7	3,85	25,7	160	100
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	95
		Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3
Итого за завтрак			292	7,7	9,9	44,38	296,8	
<u>Второй завтрак</u>		Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	97
Итого за второй завтрак			100	0,5	-	10,1	42,66	97
<u>Обед</u>		Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	1,25	3,51	6,1	61,02	83
		Гуляш из отварного мяса	50	4,8	3,8	1,2	59	117
		Рис отварной	110	2,67	3,9	26,9	153,78	98
		Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	10
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11
Итого за обед			530	11,69	11,71	62,29	428,8	
<u>«Уплотненный» полдник</u>		Пудинг из творога (запеченный)	130	19,68	13,99	31,63	331,5	99
<u>с исключением блюда</u>		Кефир	130	3,77	3,25	5,2	65	113
<u>ужина</u>		Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,92	3,13	28,98	156	15
Итого за «уплотненный» полдник			310	26,37	20,37	65,81	486	
Итого за день:			1232	46,26	30,75	182,58	1156,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая рисовая молочная	150	1,98	3,64	25,18	141,56	1
	Кофейный напиток с молоком	170	2,62	2,26	12,3	79,3	109
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3
	итого за завтрак	352	6,56	11,94	49,17	329,66	
<u>Второй завтрак</u>	Свежие фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	18
итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,9	29
	Рассольник на мясном бульоне (мелко шинкованный)	180	2,01	2,36	9,21	66,24	84
	Котлета рубленая из птицы	50	8,53	4,48	8,32	109,17	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	110	5,7	3,85	25,7	160	100
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11
	итого за обед	570	19,3	13,72	75,45	505,31	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u>	Котлета рыбная любительская	50	6,97	2,43	5,65	72,5	101
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
итого за «уплотненный» полдник		340	11,62	6,26	42,11	271,5	
Итого за день:		1362	37,88	32,05	176,53	1150,47	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Н.Т.К.</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 3 Среда							
<u>Завтрак</u>	Каша манная жидкая молочная	150	2,25	3,58	19,72	120	1
	Какао с молоком	170	3,57	3,08	14,7	100,8	111
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3
Итого за завтрак		352	7,78	12,7	46,11	329,6	
<u>Второй завтрак</u>	Свежие фрукты (Банан)	100	0,40	0,30	10,3	46	18
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,30	10,3	46	
<u>Обед</u>	Борщ с мясом	180	7,12	5,23	9,88	115	85
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	118
	Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,13	14,8	32
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	33
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11
Итого за обед		590	21,73	13,16	65,93	466,8	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюда ужина</u>	Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	119
	Кефир	130	3,77	3,25	5,2	65	113
	Печенье	12	2,31	2,97	22,43	125	54
Итого за «Уплотненный» полдник		225	11,83	16,51	28,78	310,06	
Итого за день:		1267	41,74	42,77	150,62	1152,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N T.K.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая овсяная («геркулесовая») молочная	150	2,67	4,69	18,02	124,68	1
	Кофейный напиток с молоком	170	2,62	2,26	12,3	79,3	109
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,59	14,56	139	17
итого за завтрак		365	10,02	13,54	44,88	342,98	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	97
итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	36,36	37
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	3,95	3,79	11,93	97,02	87
	Голубцы ленивые	160	13,45	8,5	19,54	208	102
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11
итого за обед		570	20,73	15,32	66,08	484,38	
<u>«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина.</u>	Запеканка морковная с творогом	100	11,66	10,29	23,78	234	80
	Молоко кипяченое	130	3,97	3,5	6,56	73,67	120
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
Итого за «уплотненный» полдник		260	18,61	14,67	45,85	390	
Итого за день:		1295	49,86	43,53	166,91	1260,02	

<i>Присм пищи</i>		<i>Наименование блюда</i>		<i>Пищевые вещества</i>				<i>Энергетическая ценность</i>		<i>П.Т.К.</i>	
<i>Неделя 1 День 5 Пятница</i>			<i>Вес блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>					
<u><i>Завтрак</i></u>											
		Каша жидкая пшениная молочная	150	3,23	4,28	23,15	144,4	1			
		Какао с молоком	170	3,57	3,08	14,7	100,8	111			
		Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3			
<i>Итого за завтрак</i>			352	8,76	13,4	49,54	354				
<u><i>Второй завтрак</i></u>		Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	97			
<i>Итого за второй завтрак</i>			100	0,5	-	10,1	42,66				
<u><i>Обед</i></u>		Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	1,93	2,043	12,34	75,42	88			
		Суфле из рыбы	50	7,95	4,43	2,03	56,2	105			
		Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100	94			
		Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	10			
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11			
<i>Итого за обед</i>			530	15,09	10,5	66,54	386,62				
<u><i>«Уплотненный» полдник</i></u>		Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	119			
<u><i>с включением блюд</i></u>		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	95			
<u><i>ужина</i></u>		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26			
<i>Итого за «уплотненный» полдник</i>			245	8,16	10,6	22,63	219,06				
<i>Итого за день:</i>			1227	32,51	34,5	148,81	1002,34				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Понедельник							
	Макароны отварные с сыром	130/5/20	9,59	10,34	23,46	225,27	47
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	95
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3
		337	11,59	16,39	42,14	362,07	
итого за завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	97
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	
итого за второй завтрак		180	1,42	1,96	10,49	65,34	89
	Борщ с картофелем	160	16,5	6,5	18,2	198	112
	Запеканка из пчени с рисом	20	0,28	1,0	0,92	15	73
	Соус сметанный	150	0,33	0,015	20,83	85	10
	Компот из сушеных фруктов	40	2,64	0,48	13,36	70	11
	Хлеб ржаной	550	21,17	10,0	63,8	433,34	100
итого за обед		1115	5,7	3,85	25,7	160	
<u>«Уплотненный» полдник</u>	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	170	2,62	2,26	12,3	79,3	109
<u>с включением блюд</u>	Кофейный напиток с молоком	30	3,27	0,3	14,49	71	26
<u>ужина</u>	Хлеб пшеничный	310	11,59	6,41	52,49	310,3	
Итого за «уплотненный» полдник		1297	44,85	32,8	168,53	1148,37	
Итого за день:							

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая овсяная («Геркулесовая») молочная	150	2,67	4,69	18,02	124,68	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	95
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3
Итого за завтрак		332	4,67	10,74	36,7	261,48	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	97
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	180	1,42	1,96	10,49	65,34	90
	Котлета мясная	50	5,82	4,41	6,03	99,2	110
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100	94
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11
Итого за обед		530	12,24	10,49	62,77	407,54	
<u>«Уплотненный» полдник с исключением блюда ужина</u>	Запеканка из творога	90	15,98	10,89	16,53	228	40
	Булочка домашняя	50	3,84	6,25	26,95	179	51
	Кефир	130	3,77	3,25	5,2	65	113
Итого «уплотненный» полдник		270	23,59	20,39	48,68	472	
Итого за день:		1232	41	41,62	158,25	1183,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая манная молочная	150	2,25	3,58	19,72	120	1
	Какао с молоком	170	3,57	3,08	14,7	100,8	111
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3
итого за завтрак		352	7,78	12,7	46,11	329,6	
<u>Второй завтрак</u>	Свежие фрукты (Банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	18
итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	36,36	37
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,0	91
	Котлета рубленая из птицы	50	8,53	4,48	8,32	109,17	103
	Рис отварной	110	2,67	3,9	26,9	153,78	98
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	33
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11
итого за обед		570	21,11	17,55	76,46	481,01	
<u>«Уплотненный» полдник</u>	Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	119
<u>с включением блюда ужина</u>	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	26
	Печенье	12	2,31	2,97	22,43	125	54
Итого за «уплотненный» полдник		275	10,47	13,57	45,06	344,06	
Итого за день:		1297	39,76	44,22	177,43	1198,67	

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
	<u>Завтрак</u>						
	Каша жидкая пшеница молочная	150	3,24	4,28	23,15	144,37	1
	Кофейный напиток с молоком	170	2,62	2,26	12,3	79,3	109
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3
Итого за завтрак		352	7,82	12,58	47,14	332,47	
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	97
Итого за второй завтрак		100	0,5	-	10,1	42,66	
<u>Обед</u>							
	Суп картофельный с клецками	180	1,5	2,41	8,73	62,82	93
	Гуляш из отварного мяса	50	4,8	3,8	1,2	59	117
	Макароны отварные	110	3,9	3,08	19,3	121,4	115
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73	23
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11
Итого за обед		530	12,96	9,89	60,5	386,22	
<u>«Уплотненный» полдник</u>	Пудинг из творога (запеченный)	130	19,68	13,99	31,63	331,5	99
<u>с исключением блюда ужина</u>	Молоко кипяченое	130	3,97	3,5	6,56	73,67	120
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	26
Итого за «уплотненный» полдник		310	26,63	18,37	53,7	487,5	
Итого за день:		1292	47,94	40,84	171,44	1248,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Т.К.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,9	63
	Какао с молоком	170	3,57	3,08	14,7	100,8	111
	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	3
итого за завтрак		352	9,84	13,02	40,51	318,5	
<u>Второй завтрак</u>	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	18
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
<u>Обед</u>	Бульон из птицы детский	180	0,25	0,027	0,21	3,6	92
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,31	1,64	15,21	59
	Тефтели рыбные тушеные	50	6,43	2,47	5,23	75	104
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	0,92	15	73
	Рис отварной	110	2,67	3,9	26,9	153,78	98
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	11
		570	15,08	8,2	69,09	417,59	
итого за обед		110	2,3	4,07	10,5	88	114
	Капуста тушеная	40	5,08	4,60	0,28	63	74
	Яйцо вареное	30	2,37	0,3	14,49	71	26
	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,01	6,99	28	95
Итого за «уплотненный» полдник	Чай с сахаром	330	9,79	8,98	32,26	250	
		1372	24,43	34,56	161,02	1103,1	
Итого за день:							