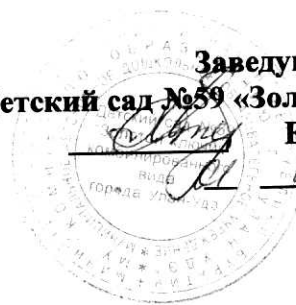


Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
Детский сад №59 «Золотой ключик»  
Е.А.Терещенко  
2020г



# Примерное ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МБДОУ Детский сад № 59 «Золотой ключик»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Каша манная на молоке с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	-
	Батон	40	5,85	14,31	24,27	139,4	-
	Сыр	10	2,32	2,95	-	1,44	0,07
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	<b>Итого завтрак№1:</b>	<b>450</b>	<b>12,81</b>	<b>21,35</b>	<b>65,04</b>	<b>358,84</b>	<b>2,9</b>
<b>2</b>	<b>Завтрак №2:</b>						
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69	6,00
	<b>Итого завтрак№2:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>69</b>	<b>6,00</b>
<b>3</b>	<b>Обед:</b>						
	Суп гречневый	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4
	Помидор свежий	50	0,5	0,1	2,5	11	
	Котлета мясная	75	11,92	8,80	11,64	173	-
	Лапша отварная	150	5,50	4,57	26,44	168	-
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Кисель	200	0,16	0,12	24,8	98	0,86
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>23,58</b>	<b>21,81</b>	<b>101,23</b>	<b>693,58</b>	<b>19,26</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Снежок	150	3,9	3,75	16,5	483	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>3,90</b>	<b>3,75</b>	<b>16,5</b>	<b>483</b>	
<b>5</b>	<b>Ужин:</b>						
	Суп молочный с рисом	200	5,3	3,4	19,0	145,0	1,0
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Кондитерское изделие	20	2,32	2,95	-	120	0,07
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	10,0	0,03
	<b>Итого ужин:</b>	<b>465</b>	<b>10,87</b>	<b>6,86</b>	<b>49,42</b>	<b>378</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1885</b>	<b>51,76</b>	<b>54,37</b>	<b>2458</b>	<b>1982</b>	<b>28,26</b>

Зав. Школы  
Меркулова С.А.

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Каша ячневая на молоке с маслом	190	6,55	8,33	35,09	241,11	-
	Батон	30	3,5	1,36	24,27	125	
	Чай	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	Кондитерское изделие(пряник)	30	25,52	0,84	30,24	138	-
	<b>Итого завтрак №1:</b>	<b>450</b>	<b>35,69</b>	<b>10,55</b>	<b>99,8</b>	<b>545,11</b>	<b>2,83</b>
<b>2.</b>	<b>Завтрак № 2:</b>						
	Сок	200	-	-	23	92	-
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	
<b>3.</b>	<b>Обед:</b>						
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35
	Огурец свежий	30,0	0,21	0,03	1,11	4,11	-
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>25,09</b>	<b>23,06</b>	<b>93,34</b>	<b>683,23</b>	<b>13,71</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Йогурт	150	4,2	3,75	16,95	121,5	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>16,95</b>	<b>121,5</b>	
<b>5</b>	<b>Ужин</b>						
	Сосиска в тесте	100	11	12	35,36	305	-
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69	6,00
	<b>Итого ужин:</b>	<b>380</b>	<b>15,27</b>	<b>15,79</b>	<b>66,58</b>	<b>481</b>	<b>7,43</b>
	<b>ИТОГО за 2 ДЕНЬ:</b>	<b>1905</b>	<b>80,25</b>	<b>53,15</b>	<b>299,67</b>	<b>1922,84</b>	<b>23,97</b>

Зав. Школы  
Медведева С.А.

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак №1:</b>						
	Суп молочный с лапшой	100	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4
	Батон	30	3,5	1,36	24,27	125	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	14,4	0,07
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	10,0	0,03
	<b>Итого завтрак №1:</b>	<b>340</b>	<b>8,64</b>	<b>16,69</b>	<b>51,06</b>	<b>339</b>	<b>20,5</b>
<b>2</b>	<b>Завтрак № 2:</b>						
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69	6,00
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>69</b>	<b>6,00</b>
<b>3</b>	<b>Обед:</b>						
	Суп гороховый	200	3,74	2,97	19,97	121,68	12,48
	Помидор свежий	50	0,5	0,1	2,5	11	
	Котлета рыбная	75	11,92	8,80	11,64	173	-
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Кисель	200	0,16	0,12	24,8	98	0,86
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>22,57</b>	<b>17,28</b>	<b>99,77</b>	<b>644,68</b>	<b>31,49</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,54
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,54</b>
<b>5</b>	<b>Ужин:</b>						
	Запеканка творожная	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36
	Сгущенное молоко	30	2,4	2,8		105	
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20
	<b>Итого ужин:</b>	<b>405</b>	<b>34,57</b>	<b>23,72</b>	<b>60,48</b>	<b>669</b>	<b>1,56</b>
	<b>ИТОГО за 3 ДЕНЬ:</b>	<b>1715</b>	<b>70,73</b>	<b>62,04</b>	<b>233,01</b>	<b>1797,68</b>	<b>60,09</b>

*Зав. Школы  
Мерещенко АА*

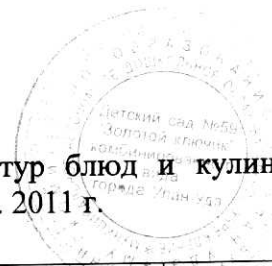
День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак №1:</b>						
	Каша манная на молоке с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	-
	Батон	30	1,78	0,28	11,60	57,25	
	Повидло	30	-	-	15	60	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20
	<b>Итого завтрак №1:</b>	<b>450</b>	<b>8,97</b>	<b>6,69</b>	<b>71,48</b>	<b>383,25</b>	<b>1,2</b>
<b>2</b>	<b>Завтрак №2:</b>						
	Сок	200	-	-	23	92	-
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>-</b>
<b>3</b>	<b>Обед:</b>						
	Суп картофельный	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45
	с гренками	50	7,6	0,8	48,6	238	-
	Огурец свежий	30,0	0,21	0,03	1,11	4,11	-
	Гуляш мясной	120	18,05	14,26	4,58	218	0,97
	Лапша отварная	150	5,50	4,57	26,44	168	-
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Компот из яблок	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого обед :</b>	<b>845</b>	<b>36,73</b>	<b>25,05</b>	<b>138,13</b>	<b>929,11</b>	<b>19,82</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Йогурт	150	4,2	3,75	16,95	121,5	-
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>16,95</b>	<b>121,5</b>	
<b>5</b>	<b>Ужин:</b>						
	Пирожок сдобный с печенью	80	11,02	7,48	30,2	226,8	0,6
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Свежие фрукты	100	15,29	11,27	61,42	402,8	8,03
	<b>Итого ужин:</b>	<b>360</b>	<b>15,29</b>	<b>11,27</b>	<b>61,42</b>	<b>402,8</b>	<b>8,03</b>
	<b>ИТОГО за 4 ДЕНЬ:</b>	<b>2005</b>	<b>65,19</b>	<b>46,76</b>	<b>310,98</b>	<b>1928,66</b>	<b>28,05</b>

Зав. отделом  
Меренцова С.А.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	190	6,55	8,33	35,09	241,11	-
	Батон	30	1,78	0,28	11,60	57,25	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	14,4	0,07
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	<b>Итого завтрак №1:</b>	<b>440</b>	<b>10,77</b>	<b>11,58</b>	<b>56,89</b>	<b>353,76</b>	<b>2,9</b>
<b>2</b>	<b>Завтрак №2:</b>						
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69	6,00
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>69</b>	<b>6,00</b>
<b>3</b>	<b>Обед:</b>						
	Суп с лапшой	200	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25
	Салат свекольный	100	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4
	Тефтеля мясная	100	18,1	17,4	14,2	282,7	-
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Компот с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого обед:</b>	<b>645</b>	<b>27,17</b>	<b>33,1</b>	<b>96,33</b>	<b>793</b>	<b>29,05</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Сок	200	-	-	23	92	-
	<b>Итого полдник:</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>-</b>
<b>5</b>	<b>Ужин:</b>						
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	Селдь соленая с луком	15	2,37	0,84	-	17,4	
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>Итого ужин:</b>	<b>390</b>	<b>8,68</b>	<b>6,15</b>	<b>50,85</b>	<b>298,4</b>	<b>18,18</b>
	<b>ИТОГО за 5 ДЕНЬ:</b>	<b>1775</b>	<b>47,22</b>	<b>51,43</b>	<b>242,47</b>	<b>1606,16</b>	<b>56,13</b>

Зав. Школы  
Терещенко С.А.

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-зимний**

Возрастная категория: **сад**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак №1:</b>						
	Каша кукурузная на молоке с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	-
	Батон	30	3,5	1,36	24,27	125	-
	Сыр	10	2,32	2,95	-	14,4	0,07
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	10,0	0,03
	<b>Итого завтрак №1:</b>	<b>440</b>	<b>10,4</b>	<b>8,4</b>	<b>64,83</b>	<b>326,4</b>	<b>0,1</b>
<b>2</b>	<b>Завтрак №2:</b>						
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69	6,00
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>69</b>	<b>6,00</b>
<b>3</b>	<b>Обед:</b>						
	Суп-уха из свежей рыбы	200	8,60	8,40	14,33	167	9,11
	Огурец свежий	30,0	0,21	0,03	1,11	4,11	-
	Гуляш мясной	120	18,05	14,26	4,58	218	0,97
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243	-
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Компот с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>39,08</b>	<b>29,29</b>	<b>106,85</b>	<b>848,11</b>	<b>10,48</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Снежок	150	3,9	3,75	16,5	483	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,75</b>	<b>16,5</b>	<b>483</b>	
<b>5</b>	<b>Ужин:</b>						
	Суп молочный с лапшой	100	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4
	Хлеб	40	3,19	0,49	20,43	103	-
	Чай	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	Кондитерское изделие (конфета)	30	0,09	4,65	19,5	124	-
	<b>Итого ужин:</b>	<b>370</b>	<b>6,16</b>	<b>17,52</b>	<b>66,93</b>	<b>457,6</b>	<b>23,23</b>
	<b>ИТОГО за 6 ДЕНЬ:</b>	<b>1805</b>	<b>60,14</b>	<b>59,36</b>	<b>205,68</b>	<b>2184,11</b>	<b>39,81</b>

*Зав. отделом  
Тимошенко С.А.*

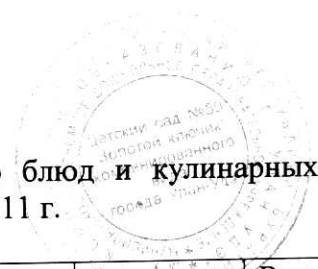
День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-зимний**

Возрастная категория: **сад**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.**



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Каша «Дружба» на молоке с маслом	220	5,43	4,23	33,38	193,0	-
	Батон	30	3,5	1,36	24,27	125	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	1,44	0,07
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	<b>Итого завтрак№1:</b>	<b>440</b>	<b>11,37</b>	<b>8,56</b>	<b>67,89</b>	<b>360,44</b>	<b>2,9</b>
<b>2</b>	<b>Завтрак №2:</b>						
	Сок	200	-	-	23	92	-
	<b>Итого завтрак№2:</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>-</b>
<b>3.</b>	<b>Обед:</b>						
	Борщ со сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04
	Помидор свежий	50	0,5	0,1	2,5	11	
	Колбаса отварная	70	7,6	12,2	0,87	178	3,06
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Кисель	200	0,16	0,12	24,8	98	0,86
	<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>16,24</b>	<b>22,61</b>	<b>81,23</b>	<b>628</b>	<b>30,11</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Йогурт	150	4,2	3,75	16,95	121,5	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>16,95</b>	<b>121,5</b>	
<b>5</b>	<b>Ужин:</b>						
	«Конвертик» сдобный с творогом	120	22,4	15,2	13,7	280	0,3
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69*	6,00
	<b>Итого ужин:</b>	<b>400</b>	<b>25,67</b>	<b>18,14</b>	<b>43,41</b>	<b>438</b>	<b>7,5</b>
	<b>ИТОГО за 7 ДЕНЬ:</b>	<b>1905</b>	<b>57,48</b>	<b>53,06</b>	<b>232,48</b>	<b>1639,94</b>	<b>40,51</b>

*Зав. Школы  
Меркуленко ЗА*



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак №1:</b>						
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	190	6,55	8,33	35,09	241,11	-
	Батон	30	3,5	1,36	24,27	125	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	14,4	0,07
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	10,0	0,03
	<b>Итого завтрак №1:</b>	<b>430</b>	<b>12,43</b>	<b>12,66</b>	<b>69,35</b>	<b>390,51</b>	<b>0,1</b>
<b>2</b>	<b>Завтрак №2:</b>						
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69	6,00
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>69</b>	<b>6,00</b>
<b>3.</b>	<b>Обед:</b>						
	Рассольник со сметаной	200	7,62	50,6	10,93	104	7,54
	Огурец свежий	30,0	0,21	0,03	1,11	4,11	-
	Беф-строганов из печени	60/30	15,0	16,0	5,2	222	0,46
	Лапша отварная	150	5,50	4,57	26,44	168	-
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Компот из кураги, изюма и чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>31,96</b>	<b>71,71</b>	<b>91,87</b>	<b>714,11</b>	<b>8,4</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Снежок	150	3,9	3,75	16,5	483	-
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,75</b>	<b>16,5</b>	<b>483</b>	<b>-</b>
<b>5</b>	<b>Ужин:</b>						
	Биточки манные	150	7,68	5,78	40,84	246	0,52
	Варенье	30	-	-	22,7	91	
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20
	<b>Итого ужин:</b>	<b>425</b>	<b>13,54</b>	<b>8,61</b>	<b>98,28</b>	<b>529</b>	<b>1,72</b>
	<b>ИТОГО за 8 ДЕНЬ:</b>	<b>1820</b>	<b>62,43</b>	<b>97,13</b>	<b>291,4</b>	<b>2185,62</b>	<b>16,22</b>

*Зав. Школа  
Мерцарино С.А.*

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-зимний**

Возрастная категория: **сад**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.**



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Каша пшеничная на молоке с маслом	210	5,43	4,23	33,38	193,0	-
	Батон	30	3,5	1,36	24,27	125	
	Повидло	30	-	-	15	60	
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20
	<b>Итого завтрак №1:</b>	<b>470</b>	<b>11,6</b>	<b>7,93</b>	<b>86,96</b>	<b>467</b>	<b>1,2</b>
<b>2.</b>	<b>Завтрак № 2:</b>						
	Сок	200	-	-	23	92	-
	<b>Итого завтрак №2:</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>-</b>
<b>3.</b>	<b>Обед:</b>						
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45
	Помидор свежий	50	0,5	0,1	2,5	11	
	Гуляш мясной	120	18,05	14,26	4,58	218	0,97
	Рис цветной	150	3,64	5,37	36,67	210	-
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Кисель	200	0,16	0,12	24,8	98	0,86
	<b>Итого обед:</b>	<b>815</b>	<b>27,28</b>	<b>25,22</b>	<b>98,18</b>	<b>725</b>	<b>20,28</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Йогурт	150	4,2	3,75	16,95	121,5	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>16,95</b>	<b>121,5</b>	
<b>5</b>	<b>Ужин</b>						
	Булочка сдобная	70	10,5	6,26	3,33	230	0,13
	Какао с молоком	200	4,0	3,19	18,0	119	1,43
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69*	6,00
	<b>Итого ужин:</b>	<b>350</b>	<b>15,1</b>	<b>10,05</b>	<b>36,73</b>	<b>418</b>	<b>7,56</b>
	<b>ИТОГО за 9 ДЕНЬ:</b>	<b>1985</b>	<b>58,18</b>	<b>46,95</b>	<b>261,82</b>	<b>1823,5</b>	<b>29,04</b>

Зав. Школы  
Терезина А.  
Управление по питанию и безопасности питания населения Администрации города Уфы Республики Башкортостан

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных

изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Каша рисовая на молоке с маслом	210	5,43	4,23	33,38	193,0	-
	Батон	40	1,78	0,28	11,60	57,25	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	14,4	0,07
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	<b>Итого завтрак№1:</b>	<b>460</b>	<b>9,65</b>	<b>7,48</b>	<b>55,18</b>	<b>305,65</b>	<b>2,9</b>
<b>2</b>	<b>Завтрак №2:</b>						
	Свежие фрукты	100	0,60	0,60	15,40	69	6,00
	<b>Итого завтрак№1:</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>15,40</b>	<b>69</b>	<b>6,00</b>
<b>3</b>	<b>Обед:</b>						
	Суп с клецками	200	3,74	2,97	19,97	121,68	12,48
	Винегрет	180	2,76	23,36	16,8	189,6	20,4
	Тефтеля мясная	100	18,1	17,4	14,2	282,7	-
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	<b>Итого обед:</b>	<b>725</b>	<b>28,23</b>	<b>44,24</b>	<b>99,16</b>	<b>809,98</b>	<b>33,28</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>						
	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,54
	<b>Итого полдник:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,54</b>
<b>5</b>	<b>Ужин</b>						
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	Горбуша, запеченная в духовке	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26
	Хлеб	45	3,19	0,49	20,43	103	-
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>Итого ужин:</b>	<b>445</b>	<b>17,42</b>	<b>9,13</b>	<b>53,09</b>	<b>363</b>	<b>18,44</b>
	<b>ИТОГО за 10 ДЕНЬ:</b>	<b>1880</b>	<b>60,25</b>	<b>65,2</b>	<b>229,13</b>	<b>1623,63</b>	<b>61,16</b>
	<b>ИТОГО за весь период:</b>		<b>613,63</b>	<b>589,45</b>	<b>4764,23</b>	<b>18694,56</b>	<b>383,24</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>		<b>61,363</b>	<b>58,945</b>	<b>476,423</b>	<b>1869,456</b>	<b>38,324</b>
	<b>Содержание белков, жиров и углеводов за период в % от калорийности</b>						

Зав. Сад №59  
Терещенко З.А.