

МБДОУ № 7 г. Калуги

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	- Макароны отварные с маслом, сахаром	150/5/5	5,68	4,36	27,25	190	Т № 205
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
	-Сыр	6	28,08	36,00	0,00	22,26	Т №7
2 завтрак	- Сок	100	0,50	0,00	10,10	43,00	Т № 399
итого за завтрак			36,69	40,68	61,83	366,26	
обед	- Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	67,80	Т № 67
	- Фрикадельки из птицы	70	12,55	1,02	6,02	83,12	Т № 308
	- Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,80	118,95	Т № 321
	- Компот из сухофруктов/напиток из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	-Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за обед			20,3	9,69	72,3	458,57	
полдник	- Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	П № 270
	- Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	Т № 397
	- Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	Т № 469
итого за полдник			14,71	16,93	79,28	529,00	
рекомендуемый ужин	- Яблоки, запеченные с творогом	150	4,80	4,95	45,60	246,00	П № 336
	-Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
итого за ужин			7,23	5,27	70,08	357,00	
Итого за день			78,93	72,57	283.48	1710,26	

Неделя 1							
День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,80	283,60	П № 273
	- Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	Т № 395
	- Хлеб пшеничный, масло	30/5	2,37/0,02	0,3/4,12	14,49/0,04	71/37,4	П № 114
							П № 111
2 завтрак	-Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	61,38	Т № 400
итого за завтрак			16,09	19,01	69,74	539,66	
Обед	-Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	11,28	87,80	Т № 58
	- Гуляш из отварного мяса	80	10,2	8,26	2,64	126,00	Т № 277
	- Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,79	32,13	219,31	П № 243
	- Компот из сухофруктов/напиток из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П № 115
итого за обед			21,73	18,63	87,41	606,06	
полдник	- Омлет натуральный	100	8,61	13,38	2,30	163,07	П № 307
	- Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,12	41,80	П № 10
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 115
итого за полдник			12,53	16,29	29,90	315,87	
рекомендуемый ужин	-Оладьи с джемом	165	11,9	12,2	81,79	445,00	П № 556
	-Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
итого за ужин			11,96	12,22	81,79	485,00	
итого за день			62,31	66,15	268,84	1946,59	

Неделя 1							
День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	П №256
	- Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	Т № 397
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
2 завтрак	-Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	61,37	Т № 368
итого за завтрак			14,18	15,71	75,65	518,77	
обед	- Рассольник ленинградский	200	1,74	4,09	13,32	97,20	Т № 76
	-Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,71	26,99	134,42	Т № 204
	-Биточки рубленые из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194,00	Т №306
	- Компот из сухофруктов/ напитков из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за обед			22,36	18,03	90,09	614,32	
полдник	- Котлета рыбная любительская	70	8,54	2,52	4,34	74,20	П №352
	- Свекольная икра	130	3,05	5,97	16,03	130,13	Т № 54
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
итого за полдник			14,02	8,81	44,85	315,33	
рекомендуемый ужин	- Запеканка и творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	П № 319
	-Соус молочный к блюдам	100	3,43	6,95	8,86	111,90	П № 444
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	Т № 395
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
итого за ужин			32,65	34,86	61,61	698,70	
итого за день			<u>83,21</u>	<u>77,71</u>	<u>272,2</u>	<u>2142,12</u>	

Неделя 1							
День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	П №272
	- Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	Т № 395
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
2 завтрак	-Сок	100	0,50	00	10,10	43,00	Т № 399
итого за завтрак			12,88	12,11	67,75	433,40	
обед	- Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81,00	Т № 77
	- Котлета рубленая из птицы	70	13,68	3,39	11,76	132,12	Т №305
	- Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,25	97,63	Т №336
	- Компот из сухофруктов/ напиток из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за обед			21,61	10,46	79,00	499,45	
полдник	- Сырники из творога	150	28,03	19,00	17,10	351,00	Т № 231
	- Повидло	30	0,12	0	19,5	75,00	
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
итого за полдник			30,58	19,32	61,08	537,00	
рекомендуемый ужин	-Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206,00	Т № 291
	-Соус молочный	100	3,62	11,29	12,42	165,80	Т № 353
	-Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	Т № 1
	- Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	Т № 397
итого за ужин			20,04	28,28	89,69	689,80	
Итого за день			<u>85,11</u>	<u>70,17</u>	<u>297,52</u>	<u>2159,65</u>	

Неделя 1 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	113,10	П №266
	- Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	Т № 397
	- Печенье, масло	30/5	2,37/0,02	0,63/4,12	14,49/0,04	71,00/37,4	П №609 П №111
2 завтрак	-Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	61,38	Т № 400
итого за завтрак			14,37	22,32	60,46	385,16	
обед	- Бульон из кур прозрачный	200	1,00	0,20	0,00	5,80	П №127
	- Гренки пшеничные	30	3,75	0,48	22,7	110,34	Т №115
	-Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	Т № 213
	- Плов из птицы	200	21,20	7,36	33,99	286,66	Т № 304
	- Компот из сухофруктов/напиток из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за обед			31,03	10,83	95,18	605,6	
полдник	- Салат из картофеля с зеленым горошком	150	2,95	7,86	14,66	141,30	Т № 25
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
итого за полдник			5,38	8,18	39,14	252,30	
рекомендуемый ужин	- Вареники ленивые	200	32,49	11,73	33,22	351,22	
	- Соус сметанный	100	1,40	4,99	5,86	74,10	Т № 354
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	71,00	Т № 392
	- Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	Т № 469
итого за ужин			37,59	23,00	76,03	675,32	
итого за день			88.87	64,33	270,81	1918,38	

Неделя 2							
День 1 (6)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Гречка рассыпчатая с маслом	150	8,62	4,94	38,8	234,09	Т № 165
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
	-Сыр	6	28,08	36,00	0,00	22,26	Т №7
2 завтрак	- Сок	100	0,50	0,00	10,10	43,00	Т №399
итого за завтрак			<u>39,63</u>	<u>41,26</u>	<u>73,38</u>	<u>410,35</u>	
обед	- Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81,00	Т № 77
	- Птица тушеная в соусе с овощами	70	3,80	1,01	6,58	50,82	Т № 302
	-Макароны отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	Т № 317
	- Компот из сухофруктов/ напитков из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П №115
итого за обед			<u>14,15</u>	<u>7,79</u>	<u>84,48</u>	<u>466,51</u>	
полдник	- Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	П № 268
	- Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	Т № 395
	- Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	Т № 469
итого за полдник			<u>12,69</u>	<u>16,13</u>	<u>72,18</u>	<u>484,40</u>	
рекомендуемый ужин	- Пельмени мясные отварные	180	18,76	8,18	33,84	284,00	Т № 293
	- Сметана	50	1,25	10,00	1,70	103,00	
	- Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	Т № 398
	-Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П №114
итого за ужин			<u>22,99</u>	<u>18,73</u>	<u>68,70</u>	<u>537,00</u>	
итого за день			<u>89,46</u>	<u>83,91</u>	<u>298,74</u>	<u>1898,26</u>	

Неделя 2							
День 2 (7)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	П №99
	- Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	Т № 397
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
2 завтрак	- Молоко кипяченое	100	0,5	0,00	10,10	43,00	Т № 399
итого за завтрак			13,77	10,16	79,95	467,87	
обед	- Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,60	П № 136
	- Жаркое домашнему	200	23,63	21,09	15,09	344,54	П № 374
	- Компот из сухофруктов/ напитков из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П № 115
итого за обед			30,81	25,26	66,40	553,70	
полдник	- Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,57	381,00	Т № 237
	- Кисель из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	Т №379
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
итого за полдник			29,40	18,46	67,05	553,70	
рекомендуемый ужин	-Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром (макаронные изделия)	190	13,79	9,83	14,45	130,52	П №345
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т №392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
итого за ужин			16,22	10,15	38,93	241,52	
итого за день			<u>81,20</u>	<u>64,03</u>	<u>252,33</u>	<u>1873.93</u>	

Неделя 2							
День 3 (8)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	П № 274
	- Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	Т № 395
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
	2 завтрак	100	3,05	2,72	5,05	56,66	Т № 368
итого за завтрак			13,81	14,05	66,30	448,06	
обед	- Суп с макаронными изделиями	200	2,04	4,46	11,12	88,80	П № 163
	- Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	Т № 321
	-Котлета припущенная	70	10,50	7,50	6,50	132,00	П № 417
	- Компот из сухофруктов/ напитков из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П № 115
итого за обед			24,03	13,12	83,98	547,45	
полдник	- Биточки рыбные	75	10,42	1,57	7,20	84,75	П № 351
	- Салат из белокочанной капусты с морковью	130	1,83	6,59	11,72	113,62	Т № 20
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
итого за полдник			14,68	8,48	43,40	309,37	
рекомендуемый ужин	-Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,90	7,70	52,80	324,00	П № 298
	- Соус молочный	100	3,43	6,95	8,86	111,70	П № 444
	- Кефир	180	5,22	0,9	7,20	90,00	П № 535
	- Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161,00	Т № 467
итого за ужин			23,50	19,61	96,10	686,70	
итого за день			<u>76,02</u>	<u>55,26</u>	<u>289,78</u>	<u>1991,58</u>	

Неделя 2 День 4 (9)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Каша овсяная вязкая с маслом	200	5,88	7,62	28,10	205,16	Т № 168
	- Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	Т № 395
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
2 завтрак	-Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,66	Т № 400
итого за завтрак			14,97	13,83	63,46	439,82	
обед	- Щи по – уральски (с крупой)	200	1,61	3,94	5,88	65,40	Т № 72
	- Фрикаделька из птицы	70	12,55	1,02	6,02	67,80	Т №308
	- Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	51,52	211,25	Т № 313
	- Компот из сухофруктов/ напитков из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П № 115
итого за обед			25,31	10,85	105,11	548,47	
полдник	- Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Т № 213
	- Салат из свеклы	130	1,84	7,91	10,86	122,07	Т № 33
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 115
итого за полдник			9,35	12,83	35,62	296,07	
рекомендуемый ужин	-Запеканка рисовая	150	5,53	4,78	42,56	235,00	Т № 188
	- Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	Т № 351
	- Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	Т № 469
	-Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,10	103,00	П № 528
итого за ужин			10,44	13,49	101,24	567,75	
Итого за день			<u>60,07</u>	<u>51,00</u>	<u>305,43</u>	<u>1852,11</u>	

Неделя 2							
День 5 (10)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	- Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	Т № 93
	- Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	Т № 395
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
2 завтрак	-Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	61,37	Т № 399
итого за завтрак			11,37	8,32	57,48	368,57	
обед	- Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,71	107,80	Т № 81
	- Котлета (из кур.филе)	70	9,66	9,38	4,61	141,43	Т № 305
	- Каша рисовая рассыпчатая	130	3,21	5,29	32,33	189,80	П № 246
	- Компот из сухофруктов/напиток из плодов	180	0,40	0,018	24,99	101,70	Т № 376
	- Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П № 115
итого за обед			20,96	19,49	92,34	627,73	
полдник	- Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,65	142,20	Т № 45
	- Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Т № 392
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
итого за полдник			4,47	9,58	37,13	253,20	
рекомендуемый ужин	- Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250,00	Т № 208
	- Соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44,46	Т № 354
	- Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	П № 114
	- Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	Т № 397
итого за ужин			16,92	15,96	64,87	472,46	
итого за день			<u>53,98</u>	<u>58,17</u>	<u>270,36</u>	<u>1841,88</u>	