

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 30 «Зоренька»

346480, Ростовская область, октябрьский район, п.Каменоломни, ул.Народная, 1, тел 8(86360)2-21-72

Утверждаю:  
Приказ от 28 декабря 2024 г. № 204  
Заведующий МБДОУ д/с № 30 «Зоренька»  
 И.Г.Афанасова

**ЦИКЛИЧНОЕ**  
(примерное)  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(зима-весна)  
**2025 г.**

**Возрастная категория от 1,5 до 3 лет**

п.Каменоломни

сезон зима - весна  
 неделя 1  
 день 1 (понедельник)  
 Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,39	4,36	14,99	116,25	180	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2012
завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393	2012
2-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,50	69,00	532	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>7,66</b>	<b>12,07</b>	<b>52,21</b>	<b>350,25</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	СУП КАРТОФЕЛЕНЬ С БОБОВЫМИ "ГОРОХ"	150	4,19	3,45	9,79	86,83	81	2012
обед	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	18,20	18,67	14,04	297,04	379	2012
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,42	1,82	2,50	28,17	33	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ ФРУКТОВ	150	0,83	0,04	34,09	142,75	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>27,80</b>	<b>24,62</b>	<b>83,62</b>	<b>671,39</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213	2012
полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	129	2008
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,01	7,10	29,00	392	2012
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,8	603	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>361</b>	<b>8,17</b>	<b>7,63</b>	<b>37,12</b>	<b>250,28</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1421</b>	<b>43,63</b>	<b>44,32</b>	<b>172,95</b>	<b>1271,92</b>		

сезон зима - весна  
 неделя 1  
 день 2 (вторник)  
 Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ "РИС,ПШЕНО" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,75	8,48	18,70	180,00	275	2008
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2012
завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,64	70,00	395	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	95	1,42	0,48	19,95	90,25	368	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>9,96</b>	<b>18,51</b>	<b>63,91</b>	<b>476,25</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,45	4,14	9,98	83,34	57	2012
обед	БИТОЧКИ "КОТЛЕТЫ" РЫБНЫЕ	60	7,61	2,45	5,33	74,00	255	2012
обед	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,00	5,67	30,09	180,60	424	2012
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,42	3,00	2,19	37,53	67	2017
обед	КИСЕЛЬ ИЗ СУШЁННЫХ ЯБЛОК	150	0,20	0,00	23,11	93,27	379	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>17,60</b>	<b>15,98</b>	<b>98,82</b>	<b>608,84</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МАННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	22,93	15,89	20,45	320,60	323	2012
полдник	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК " РЯЖЕНКА"	150	4,20	4,80	7,05	87,00	401	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>27,13</b>	<b>20,69</b>	<b>27,50</b>	<b>407,60</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1295</b>	<b>54,65</b>	<b>55,24</b>	<b>190,25</b>	<b>1493,25</b>		

сезон зима - весна

неделя 1

день 3 (среда)

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	6,34	8,90	25,49	207,38	281	2012
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ,С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	134,00	3	2012
завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,47	89,00	397	2012
2-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,50	69,00	532	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>495</b>	<b>14,97</b>	<b>18,65</b>	<b>68,02</b>	<b>499,38</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ( МАННЫЙ)	150	1,42	1,65	9,52	58,65	80	2012
обед	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	8,20	6,55	18,55	166,42	284	2012
обед	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	4,61	0,66	24,91	124,10	204	2012
обед	ТОМАТНЫЙ СОУС	30	0,16	1,09	1,57	16,80	465	2012
обед	САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,26	1,53	0,78	17,94	19	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУЩЁНЫХ ФРУКТОВ	150	0,83	0,04	34,09	142,75	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>600</b>	<b>19,64</b>	<b>12,16</b>	<b>112,62</b>	<b>643,26</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5,06	3,99	2,12	64,70	364	2008
полдник	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,46	5,08	11,26	116,23	441	2012
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393	2012
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>8,35</b>	<b>9,16</b>	<b>25,40</b>	<b>233,43</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1425</b>	<b>42,96</b>	<b>39,97</b>	<b>206,04</b>	<b>1376,07</b>		

сезон зима - весна

неделя 1

день 4 (четверг)

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,53	5,45	27,96	170,37	179	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,64	70,00	395	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ЯБЛОКИ)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	368	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>9,70</b>	<b>15,38</b>	<b>62,53</b>	<b>418,17</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,27	1,97	8,17	56,04	85	2012
обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	28,70	30,48	24,19	490,10	304	2012
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,50	3,03	1,01	35,20	58	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,83	0,04	34,09	142,75	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>36,22</b>	<b>36,24</b>	<b>95,58</b>	<b>864,19</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЁННЫЙ	130	19,68	13,98	31,62	331,50	235	2012
полдник	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	15	0,30	0,66	2,03	15,36	351	2012
полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,90	122,10	604	2012
полдник	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "КЕФИР"	150	3,15	2,72	12,47	89,00	397	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>325</b>	<b>25,35</b>	<b>20,18</b>	<b>68,02</b>	<b>557,96</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>71,27</b>	<b>71,80</b>	<b>226,13</b>	<b>1840,32</b>		

сезон зима - весна

неделя 1

день 5 (пятница)

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	3,71	4,50	13,97	111,41	179	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ , С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	134,00	1	2012
завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	368	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>440</b>	<b>8,86</b>	<b>11,77</b>	<b>44,83</b>	<b>315,21</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,26	3,07	9,96	72,45	76	2012
обед	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	9,32	7,07	9,64	139,00	282	2012
обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	5,08	11,26	116,23	441	2012
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	30	0,51	1,84	4,68	37,67	61	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,83	0,04	34,09	142,75	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>18,54</b>	<b>17,74</b>	<b>92,83</b>	<b>624,70</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213	2012
полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,41	2,31	23,40	129	2008
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
полдник	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	3,29	3,81	28,72	187,32	556	2008
полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,47	89,00	397	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>311</b>	<b>12,77</b>	<b>12,74</b>	<b>48,71</b>	<b>387,80</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1321</b>	<b>40,17</b>	<b>42,25</b>	<b>186,37</b>	<b>1327,71</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>	<b>6802,00</b>	<b>252,70</b>	<b>253,60</b>	<b>981,70</b>	<b>7309,00</b>		

сезон зима - весна  
 неделя 2  
 день 6 понедельник)  
 Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	150	4,24	4,01	22,82	98,85	92	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,64	70,00	395	2012
2-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,50	69,00	532	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>9,78</b>	<b>13,71</b>	<b>63,58</b>	<b>373,85</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ( РИС)	150	1,18	1,63	8,74	54,45	80	2012
обед	БЕСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СОУСЕ	60	7,75	6,21	1,64	93,50	278	2012
обед	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,84	6,27	5,90	206,20	252	2012
обед	САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,26	1,53	0,78	17,94	19	2012
обед	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЁННЫХ	150	0,20	0,00	23,11	93,27	379	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
-	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>20,39</b>	<b>16,28</b>	<b>63,37</b>	<b>581,96</b>		
-	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,46	22,08	2,20	254,00	215	2012
полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,70	1,38	3,69	30,03	54	2012
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393	2012
полдник	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ( ПРЯНИКИ)	20	1,18	0,90	22,50	109,80	604	2012
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,94	15,00	73,20	122	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>	<b>2,01</b>	<b>1,85</b>	<b>44,60</b>	<b>212,00</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1545</b>	<b>52,28</b>	<b>51,25</b>	<b>233,09</b>	<b>1620,08</b>		

сезон зима - весна

неделя 2

день 7 (вторник )

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5,56	5,44	27,28	182,79	279	2008
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	95	1,42	0,48	19,95	90,25	368	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>9,50</b>	<b>13,48</b>	<b>68,95</b>	<b>438,04</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	СВЕКОЛЬНИК	150	1,15	3,80	6,03	62,49	145	2012
обед	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/20	7,07	1,64	7,34	72,42	261	2008
обед	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,80	2,76	2,96	39,96	352	2012
обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	5,08	11,26	116,23	441	2012
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	30	1,99	1,33	5,97	42,94	34	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,83	0,04	34,09	142,75	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>19,22</b>	<b>15,37</b>	<b>95,77</b>	<b>616,89</b>		
-	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	130	15,65	13,91	25,62	289,13	340	2008
полдник	СМЕТАНА	20	0,52	3,00	0,72	32,40	491	2008
полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,47	89,00	397	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>19,32</b>	<b>19,63</b>	<b>38,81</b>	<b>410,53</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1395</b>	<b>48,04</b>	<b>48,48</b>	<b>203,53</b>	<b>1465,46</b>		



сезон зима - весна

неделя 2

день 8 (среда)

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150	6,34	8,90	25,49	207,38	281	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	134,00	3	2012
завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,64	70,00	395	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ЯБЛОКИ)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	368	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>440</b>	<b>13,79</b>	<b>18,16</b>	<b>60,00</b>	<b>453,18</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,36	4,84	10,70	95,65	82	2012
обед	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,43	9,65	9,38	164,00	305	2012
обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,27	3,56	10,37	82,61	336	2012
обед	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЁНОГО	30	0,93	0,06	1,95	12,00	10	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,83	0,04	34,09	142,75	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>19,98</b>	<b>18,79</b>	<b>89,69</b>	<b>613,61</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	160	11,52	8,20	16,67	177,50	250	2012
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392	2012
полдник	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	602	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>340</b>	<b>12,88</b>	<b>8,95</b>	<b>44,04</b>	<b>299,80</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>46,65</b>	<b>45,90</b>	<b>193,73</b>	<b>1366,59</b>		

сезон зима - весна

неделя 2

день 9 (четверг)

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ " РИС "	150	3,71	4,50	13,97	111,41	179	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	2,39	12,76	84,01	1	2012
завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394	2012
2-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,50	69,00	532	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>9,56</b>	<b>9,37</b>	<b>53,54</b>	<b>341,42</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,35	4,43	9,98	89,32	57	2012
обед	МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	16,80	10,99	31,25	291,60	292	2012
обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,70	1,38	3,69	30,03	54	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,83	0,04	34,09	142,75	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>25,60</b>	<b>17,56</b>	<b>107,13</b>	<b>693,80</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЁННЫЙ	130	19,68	13,98	31,62	331,50	235	2012
полдник	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,59	1,33	4,06	30,73	351	2012
полдник	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	604	2012
полдник	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК " РЯЖЕНКА "	150	4,20	4,80	7,05	87,00	401	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>	<b>21,77</b>	<b>17,27</b>	<b>50,56</b>	<b>445,63</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1220</b>	<b>56,93</b>	<b>44,20</b>	<b>211,23</b>	<b>1480,85</b>		



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 30 «Зоренька»  
И.Г.Афанасова

сезон зима - весна

неделя 2

день 10 (пятница)

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,39	4,36	14,99	116,25	180	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	134,00	3	2012
завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,47	89,00	397	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	368	2012
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>440</b>	<b>12,65</b>	<b>14,34</b>	<b>51,33</b>	<b>381,05</b>		
	<b>ОБЕД</b>							
обед	СУП РЫБНЫЙ С КОНСЕРВАМИ РЫБНЫМИ	150	5,15	5,04	8,59	100,35	87	2012
обед	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	9,32	7,07	9,64	139,00	282	2012
обед	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,00	5,67	30,09	180,60	424	2012
обед	ТОМАТНЫЙ СОУС	30	0,16	1,09	1,57	16,80	465	2012
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	30	0,54	1,85	2,61	29,53	68	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,83	0,04	34,09	142,75	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123	2012
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>610</b>	<b>23,92</b>	<b>21,48</b>	<b>114,71</b>	<b>749,13</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>							
полдник	ОЛАДЬИ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/10	4,23	6,77	22,85	168,92	449	2012
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392	2012
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>380</b>	<b>4,27</b>	<b>6,78</b>	<b>29,84</b>	<b>196,92</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1430</b>	<b>40,04</b>	<b>42,60</b>	<b>195,88</b>	<b>1327,10</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>13587</b>	<b>488,70</b>	<b>490,05</b>	<b>1963,51</b>	<b>14400,84</b>		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1358,7</b>	<b>48,87</b>	<b>49,00</b>	<b>196,35</b>	<b>1440,08</b>		

