

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 3 до 7 лет

п.Каменоломни

сезон зима - весна

неделя 1

день 1 (понедельник)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,85	5,81	19,99	155,00	180	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2012
завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,30	45,50	393	2012
2-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	532	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	9,43	13,58	66,11	428,50		
	ОБЕД							
обед	СУП КАРТОФЕЛЕННЫЙ С БОБОВЫМИ "ГОРОХ"	200	4,83	4,63	14,36	118,58	81	2012
обед	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	22,26	36,04	25,95	517,35	379	2012
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,60	5,01	56,34	33	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ ФРУКТОВ	200	1,10	0,06	45,46	190,34	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	35,41	45,25	111,06	1067,11		
	ПОЛДНИК							
полдник	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213	2012
полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,72	2,82	4,62	46,80	129	2008
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	11,10	44,40	392	2012
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183	603	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	361	9,70	9,99	58,43	362,28		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1711	54,54	68,82	235,60	1857,89		

сезон зима - весна

неделя 1

день 2 (вторник)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ "РИС,ПШЕНО" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,34	8,90	24,49	207,38	275	2008
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	2012
завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,67	15,90	101,11	395	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,50	1,50	21,00	95,00	368	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	13,45	20,62	76,01	539,49		
	ОБЕД							
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	3,93	10,19	82,00	57	2012
обед	БИТОЧКИ "КОТЛЕТЫ" РЫБНЫЕ	80	10,09	3,26	6,79	97,00	255	2012
обед	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,72	5,44	37,72	215,05	424	2012
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,00	4,38	75,06	67	2017
обед	КИСЕЛЬ ИЗ СУШЁННЫХ ЯБЛОК	200	0,23	0,01	45,46	106,65	379	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	23,46	19,64	129,74	783,76		
	ПОЛДНИК							
полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	29,22	12,11	29,10	342,00	323	2012
полдник	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК " РЯЖЕНКА"	200	5,60	6,40	6,40	116,00	401	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	34,82	18,51	35,50	458,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1680	71,73	58,77	241,25	1781,25		

сезон зима - весна

неделя 1

день 3 (среда)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
	ЗАВТРАК							
завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,16	8,90	28,83	227,19	281	2012
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ , С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	134,00	3	2012
завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,00	118,88	397	2012
2-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	532	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	16,96	19,52	80,59	572,07		
	ОБЕД							
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ)	200	1,89	2,60	14,83	90,62	80	2012
обед	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	10,93	8,74	24,74	221,90	284	2012
обед	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,76	0,83	31,14	155,13	204	2012
обед	ТОМАТНЫЙ СОУС	30	0,16	1,09	1,57	16,80	465	2012
обед	САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУЩЁНЫХ ФРУКТОВ	200	1,10	0,06	45,46	190,34	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	26,72	17,30	139,58	895,17		
	ПОЛДНИК							
полдник	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	80	6,75	5,32	2,82	86,27	364	2008
полдник	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	441	2012
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,30	45,50	393	2012
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	10,70	10,22	39,48	292,52		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1895	54,38	47,04	259,65	1759,76		



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

сезон зима - весна

неделя 1

день 4 (четверг)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,04	7,27	37,29	227,16	179	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,67	15,90	101,11	395	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	12,05	17,89	77,61	508,27		
	ОБЕД							
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,68	2,69	8,11	69,80	85	2012
обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	31,89	33,87	26,88	544,56	304	2012
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,00	6,06	2,02	70,40	58	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,10	0,06	45,46	190,34	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	42,80	43,68	107,67	1083,10		
	ПОЛДНИК							
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЁННЫЙ	150	22,71	16,14	36,50	382,50	235	2012
полдник	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,59	1,33	4,06	30,73	351	2012
полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,70	4,70	36,50	249,13	604	2012
полдник	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "КЕФИР"	200	4,07	3,54	17,03	188,80	397	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	430	31,07	25,71	94,09	851,16		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1730	85,92	87,28	279,37	2442,53		



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №30 «Зоренька»

И.Г.Афанасова

сезон зима - весна

неделя 1

день 5 (пятница)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	4,94	6,06	18,62	148,54	179	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ , С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	134,00	1	2012
завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	11,10	44,40	392	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЦИТРУСОВЫЕ)	100	0,70	0,30	8,10	43,00	126	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	10,43	13,26	52,38	369,94		
	ОБЕД							
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,68	4,09	13,27	108,60	76	2012
обед	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282	2012
обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	441	2012
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	1,02	3,67	9,36	75,35	61	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,10	0,06	45,46	190,34	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	26,41	23,04	126,59	904,88		
	ПОЛДНИК							
полдник	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	41	5,21	4,72	0,29	64,58	213	2012
полдник	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,72	2,82	4,62	46,80	129	2008
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
полдник	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	80	4,38	5,08	38,29	249,76	556	2008
полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	530	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	391	16,67	19,10	57,52	500,64		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1726	53,51	55,40	236,49	1775,46		
	ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ	8742	320,08	317,34	1252,36	9616,89		

сезон зима - весна

неделя 2

день 6 понедельник

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,66	5,34	16,10	131,80	92	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,67	15,90	101,11	395	2012
2-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	532	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	12,27	15,76	66,82	460,91		
	ОБЕД							
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	200	1,72	2,36	13,48	82,38	80	2012
обед	БЕСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СОУСЕ	80	12,24	9,94	2,62	149,60	278	2012
обед	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,40	5,22	34,74	223,20	252	2012
обед	САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,34	2,04	1,04	23,92	19	2012
обед	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЁННЫХ	200	0,27	0,00	30,82	12,36	379	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	29,34	20,48	102,98	675,96		
	ПОЛДНИК							
полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,22	25,48	2,54	293,07	215	2012
полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,40	2,76	7,38	60,06	54	2012
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,30	45,50	393	2012
полдник	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИКИ)	40	2,36	1,88	30,00	146,40	604	2012
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	460	17,87	30,22	56,14	568,53		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1860	59,48	66,46	225,94	1705,40		



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 30 «Зоренька»

И.Г.Афанасова

сезон зима - весна

неделя 2

день 7 (вторник)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	7,42	5,46	36,39	243,70	279	2008
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,30	45,50	393	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,50	1,50	21,00	95,00	368	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	11,50	14,53	83,31	520,20		
	ОБЕД							
обед	СВЕКОЛЬНИК	200	1,54	5,06	8,04	83,20	145	2012
обед	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/30	8,84	2,05	9,18	90,53	261	2008
обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	441	2012
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	3,98	2,66	11,94	85,88	34	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,10	0,06	45,46	190,34	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	25,65	15,63	120,26	795,20		
-	ПОЛДНИК							
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	18,06	27,82	51,24	578,26	340	2008
полдник	СМЕТАНА	30	0,78	4,50	1,08	48,60	491	2008
полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,03	188,80	397	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	22,91	35,86	69,35	815,66		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1740	60,06	66,02	272,92	2131,06		



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 30 «Зоренька»

И.Г.Афанасова

сезон зима - весна

неделя 2

день 8 (среда)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,16	8,90	28,83	227,19	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	200	3,16	2,67	15,90	101,11	395	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	15,45	18,85	69,09	506,30		
	ОБЕД							
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,90	5,41	14,09	116,60	82	2012
обед	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,57	12,86	12,50	218,66	305	2012
обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,10	4,85	14,14	112,65	336	2012
обед	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЁНОГО	60	1,24	0,08	2,60	16,00	10	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,10	0,06	45,46	190,34	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	27,28	24,18	109,07	838,75		
	ПОЛДНИК							
полдник	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	17,20	11,30	19,60	250,00	250	2012
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,08	4,92	23,50	122	2012
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	11,10	44,40	392	2012
полдник	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	30	0,84	0,99	23,20	106,20	602	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	18,86	12,39	58,82	424,10		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1765	61,59	55,42	236,98	1769,15		



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 30 «Зоренька»

И.Г.Афанасова

сезон зима - весна

неделя 2

день 9 (четверг)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ " РИС "	200	4,94	6,06	18,62	148,54	179	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,45	2,39	12,76	84,01	1	2012
завтрак	ЧАЙ С МОЛОКОМ, САХАРОМ	200	2,97	2,60	15,90	98,90	394	2012
2-й завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	532	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	11,36	11,25	67,48	423,45		
	ОБЕД							
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	3,93	10,19	82,00	57	2012
обед	МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	22,40	14,65	41,67	388,80	292	2012
обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,88	4,09	9,87	80,79	54	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,10	0,06	45,46	190,34	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	33,96	23,73	132,39	949,93		
	ПОЛДНИК							
полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЁННЫЙ	150	22,56	16,14	36,50	382,50	235	2012
полдник	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,59	1,33	4,06	30,73	351	2012
полдник	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,90	122,10	604	2012
полдник	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК " РЯЖЕНКА "	200	5,60	6,40	6,40	116,00	401	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	25,37	20,29	62,46	535,33		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	70,69	55,27	262,33	1908,71		



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

сезон зима - весна

неделя 2

день 10 (пятница)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ЗАВТРАК							
завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,85	5,81	19,99	155,00	180	2012
завтрак	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	134,00	3	2012
завтрак	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,03	188,80	397	2012
2-й завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЦИТРУСОВЫЕ)	100	0,70	0,30	8,10	43,00	126	2012
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	15,35	16,53	59,68	520,80		
	ОБЕД							
обед	СУП РЫБНЫЙ С КОНСЕРВАМИ РЫБНЫМИ	200	8,00	6,72	13,80	145,58	87	2012
обед	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282	2012
обед	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,72	5,44	37,72	215,05	424	2012
обед	ТОМАТНЫЙ СОУС	30	0,16	1,09	1,57	16,80	465	2012
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,09	3,70	5,22	59,07	68	2012
обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,10	0,06	45,46	190,34	376	2012
обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,50	122	2012
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,60	0,60	90,50	123	2012
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	33,62	27,43	141,83	1020,18		
	ПОЛДНИК							
полдник	ОЛАДЬИ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	9,33	8,63	81,39	440,63	449	2012
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	11,10	44,40	392	2012
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	9,39	8,65	92,49	485,03		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1745	48,97	43,96	201,51	1540,98		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	15737	571,9	604,44	2452,04	18672,20		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1573,7	57,19	60,44	245,2	1867,22		

