

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Понедельник

1 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | <u>Химический состав</u> | | | | | | № рец-р блюда |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---|-----------------|------------------|
| | <u>Масса порции (г)</u> | <u>Белки (г)</u> | <u>Жиры (г)</u> | <u>Углеводы (г)</u> | <u>Энергетич. ценность (ккал)</u> | <u>Витамины</u> | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 150 | 1,81 | 3,96 | 22,89 | 124,72 | 0,58 | 185 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 86,20 | 1,20 | 397 |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,50 | 0,00 | 6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| | | | | | | | 7 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 7,28 | 9,83 | 50,50 | 310,02 | 4,67 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,20 | 0,02 | 392 |
| Кондитерское изделие без крема | 30 | 2,25 | 2,94 | 35,24 | 125,56 | 0,00 | 804 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 2,29 | 2,95 | 42,23 | 153,76 | 0,02 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | 517 |
| Борщ из свежей капусты | 180 | 3,53 | 3,42 | 11,33 | 86,90 | 7,4 | 57 |
| Гуляш из отварного мяса | 65 | 10,31 | 8,15 | 2,62 | 125,0 | 0,09 | 277 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,86 | 5,97 | 39,90 | 242,89 | 0 | 165 |
| Компот из сух.фруктов | 180 | 0,38 | 0,01 | 22,72 | 92,48 | 0,33 | 376 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,30 | 67,60 | 0,00 | |
| | | | | | | | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 25,9 | 18,03 | 91,13 | 620,63 | 10,34 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Плов с курицей | 180 | 16,0 | 14,78 | 26,76 | 304 | 0,41 | |
| Огурец соленый | 25 | 0,24 | 0,03 | 1 | 6 | 4,7 | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 66 | 42 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 6,99 | 38,20 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,0 | 3,86 | |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 20,78 | 15,31 | 75,55 | 534,20 | 50,99 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Вторник

2 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | <u>Химический состав</u> | | | | | | № рец-р блюда |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---|-----------------|------------------|
| | <u>Масса порции (г)</u> | <u>Белки (г)</u> | <u>Жиры (г)</u> | <u>Углеводы (г)</u> | <u>Энергетич. ценность (ккал)</u> | <u>Витамины</u> | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 150 | 3,4 | 3,96 | 22,95 | 141 | 0,53 | |
| Кофейный напиток | 150 | 2,14 | 1,81 | 10,77 | 68,25 | 0,88 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,50 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| Сыр (порционно) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 32,88 | 0,07 | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 8,18 | 14,59 | 48,37 | 341,23 | 4,37 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 2,4 | 3,6 | 4,62 | 63 | 0,045 | |
| Кондитерское изделие без крема | 30 | 2,25 | 2,94 | 35,24 | 125,56 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 4,65 | 6,54 | 39,86 | 188,56 | 0,045 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | |
| Суп картофельный с рыбой | 180 | 6,18 | 6,048 | 10,31 | 120,42 | 6,56 | |
| Котлета рубленая мясная | 60 | 11,98 | 13,2 | 12,39 | 178,2 | 0,12 | |
| Рагу из овощей | 150 | 2,03 | 12,1 | 27,38 | 210,75 | 0,225 | |
| Компот из св.фруктов | 180 | 0,4 | 0,009 | 30,59 | 124,74 | 11,6 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,30 | 67,60 | 0,00 | |
| ИТОГО В ОБЕД | | 23,41 | 31,8 | 95,23 | 707,47 | 20,755 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 150 | 20,1 | 17,8 | 41,15 | 405 | 0,35 | |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,6 | 1,7 | 10,9 | 64 | 0,00 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,20 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 22,02 | 21,75 | 73,62 | 566,8 | 3,26 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Среда

3 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | <u>Химический состав</u> | | | | | | № рец-р блюд |
|-----------------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------|
| | <u>Масса порции (г)</u> | <u>Белки (г)</u> | <u>Жиры (г)</u> | <u>Углеводы (г)</u> | <u>Энергетич. ценность (ккал)</u> | <u>Витамины</u> | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая жидкая | 150 | 4,2 | 10,95 | 27 | 172,5 | 1,05 | |
| Кофейный напиток | 150 | 2,14 | 1,81 | 10,77 | 68,25 | 0,88 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,50 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,6 | 2,89 | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК | | 6,66 | 18,63 | 52,42 | 339,85 | 4,82 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | |
| Пирожок с яблоком | 60 | 3,9 | 6,4 | 22,4 | 173,68 | 0,48 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 9,98 | 11,8 | 33,1 | 286,68 | 3,21 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | |
| Суп овощной на курином бульоне | 180 | 1,25 | 3,52 | 6,1 | 61 | 7,4 | |
| Котлета рубленая из птицы | 60 | 9,48 | 9,85 | 10 | 167,25 | 0,5 | |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 8,57 | 4,83 | 46,31 | 227 | 0 | |
| Компот из с/фруктов | 180 | 0,38 | 0,01 | 22,72 | 92,48 | 0,33 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 67,6 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 22,5 | 18,69 | 99,69 | 621,09 | 10,75 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Жаркое по домашнему | 160 | 3,74 | 6,64 | 19,51 | 235,5 | 0,025 | |
| Огурец соленый | 25 | 0,24 | 0,03 | 1 | 6 | 4,7 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,2 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 69,6 | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 6,3 | 6,92 | 42,08 | 339,3 | 7,63 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Четверг

4 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | <u>Химический состав</u> | | | | | | <u>№ рец-р блюда</u> |
|------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---|-----------------|--------------------------|
| | <u>Масса порции (г)</u> | <u>Белки (г)</u> | <u>Жиры (г)</u> | <u>Углеводы (г)</u> | <u>Энергетич. ценность (ккал)</u> | <u>Витамины</u> | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная сборная жидкая | 150 | 6,1 | 7,26 | 28,79 | 204,75 | 1,09 | |
| Кофейный напиток | 150 | 2,14 | 1,81 | 10,77 | 68,25 | 0,88 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,50 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| Сыр (порционнo) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 32,88 | 0,07 | |
| <u>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</u> | | 10,88 | 17,89 | 54,21 | 404,98 | 4,93 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 2,4 | 3,6 | 4,62 | 63 | 0,045 | |
| Кондитерское изделие без крема | 30 | 2,25 | 2,94 | 35,24 | 125,56 | 0,00 | |
| <u>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК</u> | | 4,65 | 6,54 | 39,86 | 188,56 | 0,045 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционнo | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | |
| Суп Крестьянский на мясном бульоне | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,35 | 75,42 | 5,94 | |
| Запеканка картофельная с печенью | 180 | 13,23 | 10,36 | 28 | 258,54 | 4,14 | |
| Соус молочный | 50 | 0,11 | 1,04 | 1,03 | 13,92 | 0 | |
| Компот из св/фруктов | 180 | 0,4 | 0,009 | 30,59 | 124,74 | 11,6 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 67,6 | 0,00 | |
| <u>ИТОГО ЗА ОБЕД</u> | | 18,49 | 23,289 | 86,53 | 545,98 | 24,2 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 150 | 20,1 | 17,8 | 41,15 | 405 | 0,35 | |
| Сгущеное молоко | 20 | 1,6 | 1,7 | 10,9 | 64 | 0,00 | |
| Молоко кипяченое | 150 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| <u>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</u> | | 28,06 | 27,14 | 76,7 | 651,6 | 5,97 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Пятница

5 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | <u>Химический состав</u> | | | | | | № рец-р блюд |
|----------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------|
| | <u>Масса порции (г)</u> | <u>Белки (г)</u> | <u>Жиры (г)</u> | <u>Углеводы (г)</u> | <u>Энергетич. ценность (ккал)</u> | <u>Витамины</u> | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая | 150 | 4,31 | 3,84 | 13,78 | 108,90 | 0,68 | |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 86,20 | 1,2 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,50 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 9,78 | 10,43 | 41,39 | 294,20 | 4,77 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | |
| Булочка домашняя | 60 | 5,46 | 9,39 | 40,44 | 268,50 | 0,045 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 11,54 | 14,79 | 50,51 | 381,50 | 2,77 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | |
| Суп картофельный с фасолью | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,75 | 97,02 | 4,18 | |
| Котлета рыбная с морковью | 65 | 9,8 | 3,18 | 6,67 | 94,25 | 0,21 | |
| Рис отварной | 150 | 2,43 | 8,55 | 22,9 | 181,00 | 1,75 | |
| Компот из сух/фруктов | 180 | 0,38 | 0,01 | 22,72 | 92,48 | 0,33 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 67,60 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 19,38 | 16,01 | 78,6 | 538,11 | 8,99 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 55-60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,0 | |
| Кукуруза сахарная | 20 | 1,17 | 2,30 | 6,17 | 50,05 | 3,36 | |
| Фрукт свежий | 100 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 66 | 42 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,0 | 3,86 | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 6,99 | 38,20 | 0,02 | |
| ИТОГО В ПОЛДНИК | | 10,81 | 7,4 | 54,26 | 337,25 | 49,24 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Понедельник

6 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | <u>Химический состав</u> | | | | | | № рец-р блюд |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|---------------------|---|-----------------|-----------------|
| | <u>Масса порции (г)</u> | <u>Белки (г)</u> | <u>Жиры (г)</u> | <u>Углеводы (г)</u> | <u>Энергетич. ценность (ккал)</u> | <u>Витамины</u> | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Вермишель молочная | 150 | 4,31 | 3,90 | 14,13 | 108,90 | 0,68 | |
| Кофейный напиток | 150 | 2,14 | 1,81 | 10,77 | 68,25 | 0,88 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,50 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 6,77 | 11,58 | 39,55 | 276,25 | 4,45 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,20 | 0,02 | |
| Кондитерское изделие без крема | 30 | 2,25 | 2,94 | 35,24 | 125,56 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 2,29 | 2,95 | 42,23 | 153,76 | 0,02 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Свекольник | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | 5,94 | |
| Ежики мясные запеченные | 160 | 21,6 | 22,4 | 27,68 | 394,72 | 2,4 | |
| Винегрет овощной | 90 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 | 8,4 | |
| Компот из сух/фруктов | 180 | 0,38 | 0,01 | 22,72 | 92,48 | 0,33 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,30 | 67,60 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 27,85 | 35,73 | 82,84 | 760,22 | 17,07 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Оладьи | 90 | 6,29 | 11,57 | 33,91 | 265 | 1,13 | |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,6 | 1,7 | 10,9 | 64 | 0 | |
| Фрукты свежие | 90 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,20 | 0,02 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 8,33 | 13,68 | 61,6 | 401,2 | 1,15 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Вторник

7 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | <u>Химический состав</u> | | | | | | № рец-р блюда |
|------------------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|
| | <u>Масса порции (г)</u> | <u>Белки (г)</u> | <u>Жиры (г)</u> | <u>Углеводы (г)</u> | <u>Энергетич. ценность (ккал)</u> | <u>Витамины</u> | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 150 | 3,3 | 3,00 | 20,24 | 121,5 | 0,5 | |
| Кофейный напиток | 150 | 2,14 | 1,81 | 10,77 | 68,25 | 0,88 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,5 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| Сыр (порционно) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 32,88 | 0,07 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 8,08 | 13,63 | 45,66 | 321,73 | 4,34 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,2 | 0,02 | |
| Пирожок с яблоком | 60 | 3,9 | 6,4 | 22,4 | 173,6 | 0,5 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 3,94 | 6,41 | 29,39 | 201,8 | 0,52 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | |
| Щи из квашеной капусты со сметаной | 180 | 1,25 | 3,52 | 6,1 | 61,02 | 7,43 | |
| Тефтеля рыбная запеченая | 60 | 9,06 | 2,94 | 6,15 | 87 | 0,19 | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 138,60 | 18,34 | |
| Компот из св/фруктов | 180 | 0,4 | 0,009 | 30,59 | 124,74 | 11,6 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,30 | 67,60 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 16,59 | 11,74 | 77,84 | 484,72 | 40,08 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 20,49 | 17,8 | 21,1 | 291,9 | 0,35 | |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,6 | 1,7 | 10,9 | 64 | 0,00 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,20 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 22,41 | 21,75 | 53,57 | 453,7 | 3,26 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Среда

8 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | Химический состав | | | | | | № рец-р блюда |
|--------------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------------|--------------|------------------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 150 | 4,2 | 10,95 | 27 | 172,5 | 1,05 | |
| Кофейный напиток | 150 | 2,14 | 1,81 | 10,77 | 68,25 | 0,88 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,50 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,6 | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 6,66 | 18,63 | 52,42 | 339,85 | 4,82 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 2,4 | 3,6 | 4,62 | 63 | 0,045 | |
| Кондитерское изделие без крема | 30 | 2,25 | 2,94 | 35,24 | 125,56 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 4,65 | 6,54 | 39,86 | 188,56 | 0,045 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | |
| Суп гороховый с гренками | 180 | 3,8 | 3,6 | 11,2 | 93,2 | 4,02 | |
| Суфле куриное | 65 | 8,1 | 8,18 | 1,59 | 112,45 | 0,019 | |
| Рис отварной | 150 | 2,43 | 8,55 | 22,9 | 181,00 | 1,75 | |
| Соус сметанный | 50 | 0,11 | 1,04 | 1,03 | 13,92 | 0,00 | |
| Компот из с/фруктов | 180 | 0,4 | 0,009 | 30,59 | 124,74 | 11,6 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 67,6 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 17,66 | 21,859 | 81,87 | 598,67 | 19,9 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 110 | 9,19 | 16,45 | 1,84 | 191,88 | 0,18 | |
| Горошек зеленый отварной | 20 | 1,17 | 2,3 | 6,17 | 5,05 | 3,36 | |
| Фрукты свежие | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,20 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 11,08 | 21,4 | 39,38 | 338,73 | 16,45 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Четверг

9 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | Химический состав | | | | | | № рец-р блюда |
|--------------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------------|--------------|------------------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая | 150 | 3,3 | 3,0 | 20,24 | 121,5 | 0,5 | |
| Какао | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 86,20 | 1,2 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,50 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| Сыр (порционнo) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 32,88 | 0,07 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 11,09 | 12,54 | 47,85 | 339,68 | 4,66 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | |
| Кондитерское изделие без крема | 30 | 2,25 | 2,94 | 35,24 | 125,56 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 8,33 | 8,34 | 45,31 | 238,56 | 2,73 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционнo | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | |
| Рассольник Ленинградский | 180 | 1,5 | 3,68 | 1,4 | 108,67 | 5,42 | |
| Тефтели мясные запеченные | 60 | 11,98 | 13,2 | 12,39 | 178,2 | 0,12 | |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 8,57 | 4,83 | 46,31 | 227 | 0 | |
| Компот из св/фруктов | 180 | 0,4 | 0,009 | 30,59 | 124,74 | 11,6 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,30 | 67,60 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 25,27 | 22,199 | 105,25 | 711,97 | 19,66 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 20,49 | 17,8 | 21,1 | 291,2 | 0,35 | |
| Сгущенное молоко | 20 | 1,6 | 1,7 | 10,9 | 64 | 0,00 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,2 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,60 | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 22,41 | 21,75 | 53,57 | 453 | 3,26 | |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22»

Пятница

10 День

Возрастная группа до 3-х лет

| Название блюда и продуктов | Химический состав | | | | | | № рец-р блюда |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------------|--------------|------------------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетич. ценность (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 150 | 3,44 | 3,675 | 1,74 | 126 | 0,52 | |
| Кофейный напиток | 150 | 2,14 | 1,81 | 10,77 | 68,25 | 0,88 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 29,5 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,28 | 2,24 | 14,58 | 69,6, | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 5,9 | 11,355 | 27,16 | 293,35 | 4,29 | |
| <u>2 ЗАВТРАК</u> | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 2,4 | 3,6 | 4,62 | 63 | 0,045 | |
| Кондитерское изделие | 20 | 2,25 | 2,94 | 35,24 | 125,56 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 4,95 | 6,54 | 39,86 | 188,56 | 0,045 | |
| <u>ОБЕД</u> | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,18 | 0 | 1,26 | 5,76 | 2,52 | |
| Суп картофельный с вермишелью | 180 | 1,9 | 2,04 | 12,3 | 7,5 | 5,94 | |
| Рыба по-польски с рубленным яйцом | 60 | 8,4 | 4,7 | 2,1 | 81,56 | 1,8 | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 138,60 | 18,34 | |
| Композ из с/фруктов | 180 | 0,38 | 0,01 | 22,72 | 92,48 | 0,33 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,3 | 67,6 | 0,00 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 16,56 | 12,03 | 72,12 | 393,50 | 28,93 | |
| <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 200 | 17,65 | 11,30 | 25,33 | 273,75 | 25,04 | |
| Соус томатный | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,2 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 69,6 | 2,89 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 20,66 | 13,5 | 49,99 | 402,55 | 28,34 | |