

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша манная с маслом	150/3,8	2,4	2,9	16,1	100,5	0
	7	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		11,44	12,63	45,02	334,9	1,7
II Завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	тгк	Салат из зеленого горошка с луком	45	1,1	3,2	3,8	48,8	5,2
	67	Щи из св. капусты со сметаной на бульоне	150/3	1,0	1,8	5,1	40,6	11
	282	Биточки из говядины	60	8,2	7,2	7,2	126	0,2
	321	Пюре картофельное	150/5,3	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		16,3	17,49	65,5	485,2	36,3
Полдник	447	Блинчики с молоком сгущенным	50/15	2,0	1,7	15	83,3	0,07
	54	Икра морковная	45	1,0	2,0	4,8	41,2	2,3
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		13,4	9,4	51,6	333	3,97
		Всего за день		42,14	39,52	182,32	1237,5	45,97



Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 20»
О.А.Сафронова

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	150/3,8	2,4	3,3	18,3	112,5	0
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		15,04	14,03	58,32	414,3	1,8
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	190	0,7	0,7	18,6	84	19
		Итого:		0,7	0,7	18,6	84	19
Обед	101	Икра кабачковая	45	0,9	4,1	3,8	55,3	3,1
	85	Суп картофельный с клецками	130/20	1,3	2,0	7,3	52,4	0,3
	тгк	Запеканка капустная с мясом, с маслом	150/5	10	8,1	8,6	147,3	48
	378	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	0,9
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		14,87	14,68	51,4	396,9	52,3
Полдник	35	Салат из свеклы с морковью	45	0,3	2,9	4,2	44,1	3,6
	231	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/15	9,9	7	10	142,6	0,15
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		15,6	12,4	37,7	313,2	4,75
		Всего за день		46,21	41,81	166,02	1208,4	77,85

Заведующий
МБДОУ
"Детский сад
№ 20"
ОГН 1025201745710
Иркутская область, г. Иркутск

3 день

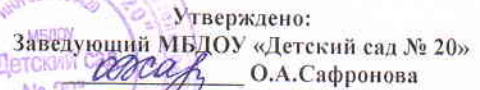
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша рисовая с маслом	150/3,8	1,7	2,9	16,9	100,5	0
	7	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		10,74	12,63	45,82	334,9	1,7
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	54	Икра свекольная	45	1,8	2,5	4,9	49,3	4,3
	82	Суп картофельный с макарон. изд. с птицей	135/15	1,6 2,9	1,6 0,5	10 0	60,8 16,1	4,9 0
	305	Котлета из птицы	60	5,9	6,2	7,7	110	0,2
	137	Рагу из овощей с маслом	150/6	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из кураги	150	0,3	0,01	14,8	60,8	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		17,5	21,59	64,7	523,7	19,4
Полдник	255	Биточек рыбный	60	7,5	2,3	5,1	72,7	0,18
	132	Капуста тушеная	150	3,13	5,6	14,4	120	25
	458	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,03
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		25,49	16,58	95,42	623,2	26,81
		Всего за день		54,73	50,8	226,14	1566,2	51,91

4 день



Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 20»
О.А.Сафронова

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	245	Рыба припущенная	65	12,7	0,4	0,2	55,2	0,4
	321	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	тк	Огурец соленый	45	0,4	0,05	0,72	5,9	2,3
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		22,24	10,38	40,04	337,9	16
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	190	0,7	0,5	19,6	87,4	9,5
		Итого:		0,7	0,5	19,6	87,4	9,5
Обед	25	Салат из картофеля с зелен. горошком	45	0,9	3,3	5,2	54,1	7,1
	57	Борщ с капустой на бульоне	150/3	1,1	1,9	7,6	51,9	6,2
	ТТК	Фрикадельки мясные в соусе	60/50	15,5	5,9	3,0	127	0,5
	314	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,5	2,2	16,1	98,2	0
	378	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	0,9
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		23,67	13,78	63,6	473,1	14,7
Полдник	235	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120/20	14,5	12,9	29,2	290,9	0,23
	54	Икра морковная	45	1,0	2,0	4,8	41,2	2,3
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		25,9	25,1	65,8	540,6	4,13
		Всего за день		72,51	49,76	189,04	1439	44,33



5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша пшениная с маслом	150/3,8	2,7	3,7	17,5	111,5	0
	213	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		14,54	15,13	46,72	372,9	1
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	33	Салат из свеклы	45	0,6	2,7	5,6	49,1	4,3
	80	Суп картофельный с крупой и птицей	135/15	1,1 2,9	1,4 0,5	7,1 0	45,4 16,1	4,5 0
	298	Голубцы ленивые	120/15	10,6	6,8	15,0	164	15,0
	205	Макароны отварные с маслом	80	2	2,4	17	96	0
	376	Компот из изюма	150	1,3	0,02	20,8	84,8	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		21,1	14,3	79,1	525	25,5
Полдник	251	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	12,7	4,6	3,2	105	0,4
	145	Картофель, тушеный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
	466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		30,1	23,3	82,3	649,5	20
		Всего за день		66,74	52,73	228,32	1631,8	50,5



Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 20»
О.А.Сафронова

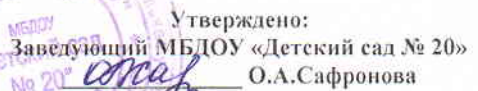
6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша овсяная с маслом	150/3,8	2,9	4,1	14,3	105,8	0
	7	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	-
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		12,84	14,53	46,02	361,6	1,9
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий(яблоко)	190	0,7	0,7	18,6	84	19
		Итого:		0,7	0,7	18,6	84	19
Обед	ттк	Салат из моркови с зеленым горошком	45	0,7	3,7	1,9	43,5	2,8
	81	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	150	3,3	1,7	9,8	67,7	3,5
	290	Пудинг из говядины	60	14,1	4,7	0,7	134	0,16
	137	Рагу из овощей с маслом	150/6	2,4	10,3	13,7	101	0,12
	376	Компот из чернослива	150	0,3	0,01	15,4	62,9	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		23,4	20,89	55,1	478,7	8,28
Полдник	449	Оладьи с молоком сгущенным	50/15	3,1	2,1	17,1	95,5	0,12
	45	Салат овощной	45	0,4	4,5	4,4	59,7	5,3
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		13,9	12,3	53,3	363,7	7,02
		Всего за день		50,84	48,42	173,02	1288	36,2



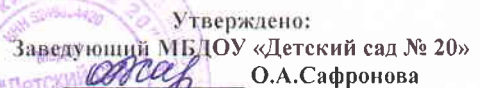
7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	150/3,8	2,4	3,3	18,3	112,5	0
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		9,14	10,13	47,22	310,9	1
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	35	Салат из свеклы с морковью	45	0,3	2,9	4,2	44,1	3,6
	75	Рассольник домашний со сметаной	150/3	0,9	2,8	5,0	48,6	7,0
	291	Запеканка картофельная с мясом и маслом	120/5	8,9	6,6	20,4	177	2,8
	378	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	0,9
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		12,77	12,78	61,3	411,6	14,3
Полдник	25	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	0,9	3,3	5,2	54,1	7,1
	212	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным	150/20	13,3	11,7	31,2	183	0,13
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		24,6	20,7	68,2	445,6	8,83
		Всего за день		47,51	43,61	196,92	1252,5	28,13



8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша гречневая с маслом	150	4,0	4,3	13,4	108	0,9
	7	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	-
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		13,94	14,73	45,12	363,8	2,8
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	190	0,7	0,5	19,6	87,4	9,5
		Итого:		0,7	0,5	19,6	87,4	9,5
Обед	тгк	Салат из зеленого горошка с луком	45	1,1	3,2	3,8	48,8	5,2
	82	Суп картофельный с макарон. изд. на курином бульоне	150	1,2	1,4	45	76,3	0,5
	310	Суфле из птицы	73	9,9	10,4	1,8	139,6	0,02
	337	Капуста тушеная в молоке	150	3,3	3,5	11,2	89,5	24,9
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	15,4	62,9	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		21,3	19,49	45,8	502,8	32,32
Полдник	101	Икра кабачковая	45	0,9	4,1	3,8	55,3	3,1
	261	Тефтели рыбные тушеные	60/30	7,5	3,2	10,2	99,6	0,3
	126	Картофель в молоке	150	3,33	5,1	18,2	132	15,7
	454	Пирог с повидлом	60	3,3	3,0	35,5	182	0,13
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		25,43	21,1	99,5	677,4	20,83
		Всего за день		61,37	55,82	210,02	1631,4	65,45



9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша пшениная с маслом	150/3,8	2,7	3,7	17,5	111,5	0
	213	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
	7	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	36	0,7
	395	Кофейный напиток	150	2,1	2,0	8,3	59,6	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		21,94	18,13	45,12	425,5	15,5
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		1	0	20,2	84,4	4
Обед	101	Икра кабачковая	45	0,9	4,1	3,8	55,3	3,1
	77	Суп картофельный с гренками на бульоне	135/15	1,2 0,9	1,5 0,1	9 5,8	54,3 27,7	6,5 0
	ТТК	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	80/50	23,3	7	2,8	167,4	0
	315	Рис отварной	70	1,7	2,5	17,1	97,4	0
	378	Кисель	150	0,07	0	18,1	72,3	0,9
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	52,2	0
		Итого:		29,57	11,55	63,72	477,2	9,7
Полдник	247	Рыба, тушеная с овощами	60/60	8,6	4,3	8,5	107,1	2,4
	321	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	458	Ватрушка с творогом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,03
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		27,4	27,6	61,5	593,1	7,4
		Всего за день		79,91	57,28	190,54	1580,2	36,6



10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	153	Запеканка морковная с молоком сгущенным	100/15	3,3	7	19,5	154,2	2,2
		Печенье	10	0,6	0,8	6,2	34,6	0
	215	Омлет натуральный	80/5	7,5	13,5	1,5	157	0,15
	397	Какао с молоком	150	3,0	2,7	11,1	81	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	30	4,0	0,4	14,4	71,2	0
		Итого:		15,34	14,43	57,52	413,3	1,8
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	190	0,7	0,7	18,6	84	19
		Итого:		0,7	0,7	18,6	84	19
Обед	33	Салат из свеклы	45	0,6	2,7	5,6	49,1	4,3
	99	Суп из овощей со сметаной на бульоне	150/3	0,9	3,0	5,5	52,6	6,2
	305	Котлета из птицы	60	5,9	6,2	7,7	110	0,2
	145	Картофель, тушенный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
	376	Компот из кураги	150	0,3	0,01	14,8	60,8	1,7
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,6	69,6	0
		Итого:		13,4	22,99	68,3	537,1	30,4
Полдник	137	Рагу из овощей	100/4	1,6	7,5	9,1	111	5,5
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/15	15,4	14,4	20,6	273,6	0,3
	466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0
	394	Чай с молоком	150	2,3	2,0	10,4	68	1,0
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		20,1	25,4	70,7	578,7	3,35
		Всего за день		49,54	63,52	215,12	1613,1	54,55