

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,095	26,85	212,7	0,142	0,133	1,095	108,45	0,9	273-П
	Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,99	91,7	0,039	0,011	0	6,65	0,42	117-П
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0	0,004	0	0,48	0,008	111-П
	Сыр	4	1,024	1,044	0	13,72	0,0013	0,014	0,028	36	0,133	106-П
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,592	0,112	395-М
	Итого за завтрак	353	12,015	14,582	56,216	422,712	0,214	0,274	2,163	252,172	1,573	
2 завтрак	Плоды свежие (бананы) 10.30	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	118-П
	Итого за 2 завтрак	100	1,5	0,5	21	96	0,03	0,02	10	8	0,6	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	0,016	2,28	13,2	0,52	51-П
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,054	0,033	4,605	9,3	0,555	139-П
	Сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36						
	Макаронник с мясом	150	17,07	10,935	31,305	292,5	0,135	0,165	0,39	26,13	2,085	292-М
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П
	Итого за обед	536	22,07	18,711	67,47	530,81	0,274	0,251	7,733	71,696	5,919	
Полдник	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,5	5,142	4,5	102,143	0,064	0,05	3,357	25	0,571	349-П
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	0	0	2,355	10,665	0,27	393-М
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	608-П
	Итого за полдник	290	12,605	7,697	38,165	272,113	0,102	0,066	5,712	45,265	1,501	
Итого за день	1308	48,19	41,49	182,851	1321,635	0,62	0,611	25,608	377,133	9,593		
Суточная норма	1600	42	47	203	1400							
	-292	5	-5	-20	-78							

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Рыба жареная	70	11,69	2,03	2,52	74,9	0,07	0,07	0,28	27,86	0,56	5/7-ПП
--------------	----	-------	------	------	------	------	------	------	-------	------	--------

Рыба жареная	60	10,02	1,74	2,16	64,2	0,06	0,06	0,24	23,88	0,48	5/7-ПП
--------------	----	-------	------	------	------	------	------	------	-------	------	--------

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	0,126	0,15	1,155	117,6	0,93	272-П
	Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,99	91,7	0,039	0,011	0	6,65	0,42	117-П
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0	0,004	0	0,48	0,008	111-П
	Сыр	4	1,024	1,044	0	13,72	0,0013	0,014	0,028	36	0,133	106-П
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20	115,2	0,032	0,144	1,04	99,2	0,64	508-П
	Итого за завтрак	353	11,919	15,049	59,62	421,84	1,983	0,323	2,223	259,93	2,131	
2 завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,48	4,16	2,6	49,6	0,004	0,012	2,2	12,8	0,44	53-П
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,265	37,95	0,0375	0,024	3,45	6,45	0,36	151-П
	Котлеты	60	10,68	10,5	8,58	171,6	0,051	0,096	0	23,4	1,68	386-П
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	0,099	0,077	3,74	28,6	0,77	434-П
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П
	Итого за обед	550	17,331	21,42	51,03	464,83	0,278	0,252	17,576	103,016	5,815	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,032	9,64	13,72	197,6	0,04	0,208	0,192	117,84	0,552	237-М
	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,0012	0,0076	0,2	61,4	0,004	490-П
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	3,75	0,3	503-П
	Итого за полдник	250	14,487	10,02	34,28	287,25	0,069	0,227	9,692	136,79	2,942	
	Итого за день	1253	46,637	48,989	148,93	1223,92	2,37	0,971	30,191	619,736	10,988	
	Суточная норма	1600	42	47	203	1400						
	Отклонения	-272	4	1	-54	-171						

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							

Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,168	0,2	1,54	156,8	1,24	272-П
	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П
	Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	Итого за завтрак	431	15,721	21,161	77,056	561,94	0,261	0,388	2,752	332,74	2,088	
2 завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,6	5,2	3,25	62	0,005	0,015	2,75	16	0,55	53-П
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	0,05	0,032	4,6	8,6	0,48	151-П
	Котлеты	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96	386-П
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
	Итого за обед	680	20,675	25,7	62,3	561,4	0,343	0,303	21,995	113	7,05	
Полдник	Запеканка из творога	90	15,786	10,845	15,435	222,3	0,045	0,234	0,216	132,57	0,621	237-М
	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,0012	0,0076	0,2	61,4	0,004	490-П
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П
	Итого за полдник	370	16,276	11,245	38,735	323,3	0,075	0,254	10,216	153,07	3,181	
	Итого за день	1581	55,572	60,606	182,091	1496,64	0,719	1,114	35,663	730,81	12,419	

Суточная норма 1950 54 60 261 1800
Отклонения -369 1 0 -78 -297

сметана	9	0,252	1,8	0,29	18,54	0	0	0	0	0	
---------	---	-------	-----	------	-------	---	---	---	---	---	--

сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36						
---------	---	-------	-----	-------	-------	--	--	--	--	--	--

Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	0,0323	0,0289	7,004	23,46	0,816	133-П
Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	0,0418	0,0374	9,064	30,36	1,056	133-П

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества						B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,978	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36	171-П	
	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П	
	Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П	
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П	
	Итого за завтрак	431	14,261	17,021	67,234	479,54	0,169	0,384	2,132	340,34	1,208		
2 завтрак	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Обед	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65	0,02	0,02	4,2	11,5	0,4	82-П	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	0,034	8,24	27,6	0,96	133-П	
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54							
	Биточки	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0,128	0	31,2	2,24	386-П	
	Рис отварной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	0,023	0,018	0	4,42	0,455	419-П	
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	0,004	0,003	0,468	1,35	0,111	463-П	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П	
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	0	0	0,72	9	0,54	531-П	
	Итого за обед	729	23,447	29,169	90,849	748,74	0,252	0,248	12,903	101,665	6,916		
Полдник	Булочка "Веснушка"	80	6,266	4,933	45,6	283,5	0,08	0,053	0	13,333	0,8	578-П	
	"Снежок"	170	8,103	5,44	14,45	147,9	0,051	0,255	1,02	202,3	0,17	536-П	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П	
	Итого за полдник	350	14,769	10,773	69,85	478,4	0,161	0,328	11,02	231,633	3,17		
	Итого за день	1610	52,977	57,063	238,033	1728,63	0,592	0,97	28,055	680,638	12,694		

Суточная норма
 1950 54 60 261 1800
 -340 -1 -3 -22 -71

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82	215-М
Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	502-П
Фрукты (плоды) свежие-апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П

Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,077	0,28	24,5	0,42	351-П
Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	0,108	0,084	4,08	31,2	0,84	434-П
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	0	0	1,26	4,5	0,36	504-П
Итого за полдник	400	14,59	7,62	48,9	323	0,19	0,17	5,62	65,9	1,98	

Суп молочный с макаронны ми изделиями	200	5,7	5,26	18,978	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36	171-П
Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П
Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П
Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Утверждаю
и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
Г.В.Осипова

Возраст от 3 до 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44	268-П
	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П
	Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	Итого за завтрак	431	14,761	19,221	79,116	548,94	0,171	0,354	2,592	308,74	1,288	
2 завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	
Обед	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	0,015	0,02	2,5	15	0,5	52-П
	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88	0	0	6,8	22,6	0,6	14/2-ПП
	Котлеты	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96	386-П
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
	Итого за обед	680	21,065	28,82	65,23	604,8	0,293	0,268	25,295	133	7,27	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	19,149	12,92	24,609	291,2	0,052	0,286	0,247	156,65	0,806	236-М
	Соус молочный	25	0,85	1,73	2,2	27,92	0,001	0,036	0,16	29,92	0,04	444
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	Итого за полдник	370	13,218	10,085	35,6	288,85	0,068	0,2	10,172	100,642	2,988	
Итого за день	1581	51,944	60,626	183,946	1492,59	0,572	0,991	38,762	662,382	11,646		
Суточная норма		1950	54	60	261	1800						

Отклонения

-369

-2

0

-77

-307

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,275	3,945	14,235	109,5	0,057	0,147	0,69	123,3	0,27	171-П
	Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,99	91,7	0,039	0,011	0	6,65	0,42	117-П
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0	0,004	0	0,48	0,008	111-П
	Сыр	4	1,024	1,044	0	13,72	0,0013	0,014	0,028	36	0,133	106-П
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,592	0,112	395-М
	Итого за завтрак	353	10,44	11,432	43,601	319,512	0,129	0,288	1,758	267,022	0,943	
2 завтрак	Флоды свежие (апельсины) 10.30	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	0,008	7,56	17,2	0,24	17-П
	Свекольник	150	1,305	2,67	7,215	58,2	0,039	0,037	5,505	22,65	0,915	136-П
	Сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36						
	Жаркое по-домашнему	150	11,25	12,225	15,45	218,25	0,075	0,09	2,145	16,695	2,25	68-У
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П
	Итого за обед	536	16,328	20,84	57,797	489,16	0,3	0,22	66,31	74,345	6,21	
Полдник	Котлеты рыбные	60	14,595	2,205	10,08	118,65	0,0735	0,1155	0,42	36,75	0,63	351-П
	Рис отварной	110	2,706	4,455	24,794	150,04	0,02	0,015	0	3,74	0,385	419-П
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	3,75	0,3	503-П
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	608-П
	Итого за полдник	360	20,376	9,2	71,284	449,49	0,131	0,146	0,42	53,84	1,975	
	Итого за день	1349	48,044	41,672	180,782	1301,162	0,6	0,684	128,488	429,207	9,428	

Суточная норма: 1600 42 47 203 1400

Отклонения -251 6 -5 22- -98

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

	Наименование блюда	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,978	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36	171-П	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0,005	0	0,6	0,01	111-П	
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126	395-М	
	Итого за завтрак	431	12,629	14,505	58,422	392,786	0,162	0,303	2,532	301,966	1,23		
2 завтрак	Плоды свежие (апельсины) 10.30	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П	
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3		
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	54,5	0,01	0,01	9,45	21,5	0,3	17-П	
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	0,05	7,34	30,2	1,22	136-П	
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54	0	0	0	0	0		
	Жаркое по-домашнему	180	13,5	14,67	18,54	264,9	0,09	0,108	2,574	20,034	2,7	68-У	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П	
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П	
	Итого за обед	669	19,945	25,725	71,46	607,84	0,261	0,272	80,614	93,534	7,67		
Полдник	Котлеты рыбные	70	15,985	2,415	11,04	129,95	0,0805	0,1265	0,46	40,25	0,69	351-П	
	Рис отварной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	0,023	0,018	0	4,42	0,455	419-П	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	608-П	
	Итого за полдник	430	23,023	10,51	84,142	523,27	0,153	0,163	0,46	60,67	2,285		
	Итого за день	1630	56,497	50,94	222,124	1566,896	0,616	0,768	143,606	490,174	11,485		

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Рис отвадной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	0,023	0,018
-----------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------

0	4,42	0,455	419-П
---	------	-------	-------

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5,61	28,56	175,1	0,17	0,17	0,34	89,08	2,38	2/4-Пр	
	Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,99	91,7	0,039	0,011	0	6,65	0,42	117-П	
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0	0,004	0	0,48	0,008	111-П	
	Сыр	4	1,024	1,044	0	13,72	0,0013	0,014	0,028	36	0,133	106-П	
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20	115,2	0,032	0,144	1,04	99,2	0,64	508-П	
	Итого за завтрак	353	11,949	13,609	66,582	425,64	0,243	0,343	1,408	231,41	3,581		
2 завтрак	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	40	0,56	5,96	4,24	70,8	0,04	0	1,68	7,8	0,28	30/1-Прогр	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,275	3,06	8,73	67,5	0,033	0,024	5,97	15,75	0,435	160-П	
	Сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36							
	Шницели	60	10,68	10,5	8,58	171,6	0,051	0,096	0	23,4	1,68	386-П	
	Капуста тушеная	110	2,332	4,928	5,115	87,78	0,033	0,004	12,43	65,23	0,924	50-К	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Компот из кураги	160	0,24	0	16,08	64,8	0	0	0,64	8	0,48	531-П	
	Итого за обед	566	17,895	26,128	56,537	547,24	0,229	0,156	20,72	134,18	5,359		
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,733	42,7	221,667	0,046	0,046	0,1166	12,833	0,816	561-П	
	"Снежок"	135	6,75	4,32	11,475	117,45	0,04	0,2	0,81	160,65	0,135	536-П	
	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09	118-П	
	Итого за полдник	300	11,33	8,433	63,485	383,767	0,115	0,265	10,426	188,683	3,041		
	Итого за день:	1319	41,674	48,27	196,704	1402,65	0,597	0,774	34,554	561,27	13,381		

Суточная норма: 1600 42 47 203 1400
Отклонения -281 0 1 -6 2
День: среда
Неделя: вторая

Утверждаю
и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
Г.В.Осипова

Сезон: осенне-зимний												
Возраст от 3 до 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества										№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,6	206	0,2	0,2	0,4	104,8	2,8	2/4 Пр
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0,005	0	0,6	0,01	111-П
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	Итого за завтрак	431	15,001	16,421	76,7	498,38	0,282	0,383	1,612	278,6	4,064	
2-ой завтрак	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	50	0,7	7,45	5,3	88,5	0,05	0	2,1	9,75	0,35	30/1-Прогр
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	0,032	7,96	21	0,58	160-П
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54						
	Шницели	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0,128	0	31,2	2,24	386-П
	Капуста тушёная	130	2,756	5,824	6,283	103,74	0,039	0,052	14,69	77,09	1,092	50-К
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6	531-П
	Итого за обед	719	23,221	33,529	72,243	701,08	0,295	0,252	25,55	166,54	6,812	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,00	5,333	61	316,667	0,067	0,067	0,167	18,333	1,167	561-П
	"Снежок"	150	7,15	4,8	12,75	130,5	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15	536-П
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	Итого за полдник:	350	13,55	10,533	83,55	494,167	0,142	0,312	11,067	212,833	3,517	
	Итого за день:	1600	52,272	60,583	243,523	1739,63	0,729	0,957	40,229	664,97	15,793	

Суточная норма:	1950	54	60	261	1800
Отклонения	-350	-2	0	-17	-60



Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09	118-П

"Снежок" 10.30	100	5	3,2	8,5	87	0,029	0,148	0,6	119	0,1	536-П
-------------------	-----	---	-----	-----	----	-------	-------	-----	-----	-----	-------

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 и.о заведующего МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества					ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56	266-П	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0,005	0	0,6	0,01	111-П	
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П	
	Итого за завтрак	431	13,061	21,481	68,16	518,58	0,162	0,321	2,532	300,4	1,824		
2-ой завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П	
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1		
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	0,01	0,02	2,85	16,5	0,65	51-П	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	0,045	6,6	12,2	0,76	152-П	
	Биточки припущенные	80	12	8,5714	7,4286	150,8568	0,08	0,1257	0,6857	29,7143	0,9143	417-П	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П	
	Итого за обед	690	21,067	17,291	67,482	509,817	0,393	0,329	25,363	122,694	6,652		
Полдник	Пудинг творожный запечённый	100	13,8	13,13	21,13	258	0,066	0,226	0,2	152,666	0,933	325-П	
	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,0012	0,0076	0,2	61,4	0,004	490-П	
	Кисель из концентрата плодового	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,09	516-П	
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П	
	Итого за полдник	400	16,9	15,23	68,13	480,4	0,097	0,253	10,4	230,966	3,227		
	Итого за день:	1621	53,93	56,5	207,772	1558,797	0,692	1,072	38,995	774,06	11,803		

Суточная норма: 1950 54 60 261 1800

Отклонения -329 0 -4 53- -241
Выполнение суточной нормы

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88	0	0	6,8	22,6	0,6	14/2-ПП
---------------------------	-----	-----	-----	-----	----	---	---	-----	------	-----	---------

			пищевые вещества		
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
	Салат сельдь с картофелем	60	3,12	7,62	6,18
	Салат сельдь с картофелем	45	2,34	5,71	4,63
	Салат сельдь с луком	30	2,88	6,09	1,14
	Салат сельдь с луком	45	4,3	9,1	1,7
	Салат сельдь с луком	60	5,76	12,18	2,28
	Сельдь с картофелем (варка)	80	6,13	8,23	5,92
	Сельдь с картофелем (варка)	100	7,66	10,29	7,4
	Винегрет	45	0,585	4,86	3,06
	Винегрет	60	0,78	6,48	4,08
	Винегрет	80	1,04	8,64	5,44
	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8
	Салат из картоф с солен огурцом	45	0,61	2,31	3,85
	Салат из картоф с солен огурцом	60	0,82	3,12	5,14
	Салат из репчат лука	45	0,59	2,78	3,5
	Салат из репчат лука	60	0,79	3,7	4,67
	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,38	2,29	1,17
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56
	Сельдь с яблоками	45	3,15	1,8	2,025
	Сельдь с яблоками	60	4,2	2,4	2,4
	Икра кабачковая	45	0,85	4	3,46
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62
	Салат капуста кв с ябл.	45	0,49	4,59	0,38
	Салат капуста кв с ябл.	60	0,66	6,12	3,18
	Салат свекла с чернос	45	0,65	2,92	6,6
	Салат свекла с чернос	60	0,9	3,9	8,88
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2
	Винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72
	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4

	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,12	2,84
	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55

48,13	0,012	0,016	2	12	0,4	52-II
63,5	0,015	0,02	2,5	15	0,5	52-II

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	каша манная с морковью	170	6,61	5,6	32,21	206,193
		220	8,55	7,28	41,69	266,83
	Плов вегетар с сухофрукт	170	4,76	4,16	61,03	300,9
		220	6,16	5,39	78,98	389,4
	Плов черносл с изюм	170	3,91	6,12	51,34	275,4
		220	5,06	7,92	66,44	356,4
	Каша гречневая рассыпчатая 67-П	150	8,55	7,23	41,17	270,51
		170	9,69	8,91	46,66	306,57
		200	11,4	9,64	54,9	360,68
		220	12,54	10,6	60,39	396,74

В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
0,068	0,153	1,275	146,744	0,59	173-М
0,088	0,198	1,65	189,9	0,77	
0,051	0,059	0,595	34	1,36	277-П
0,066	0,077	0,77	44	1,76	
0,034	0,034	0,34	18,7	1,02	278-П
0,044	0,044	0,44	24,2	1,32	
0,21	0,105	0	14,234	4,54	67-П
0,23	0,119	0	16,133	6,15	
0,28	0,14	0	18,98	6,06	
0,31	0,154	0	20,87	6,66	

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Сложный гарнир (карт.пюре и туш.капуста)	120	2,48	4,56	25,44	104,8
	Сложный гарнир (карт.пюре и туш.капуста)	150	3,1	5,7	31,8	130,99
	Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6
	Макароны отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92
	Карт. пюре с морковью	80	1,44	3,6	6,8	65,6
	Карт. пюре с морковью	90	1,62	4,05	7,65	73,8
	Капуста тушеная	60	1,27	2,68	2,79	47,88
	Капуста тушеная	80	1,69	3,58	3,72	63,84
	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,8
	Капуста тушеная	120	2,54	5,37	5,58	95,76
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,97	119,7

В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
0,064	0,08	12,24	48,8	1,76	440
0,08	0,1	15,3	61	2,2	440
0,038	0,01	0,01	3,8	0,52	297
0,045	0,012	0,012	4,56	0,62	297
0,064	0,056	2,08	0,56	21,6	435
0,072	0,063	2,34	0,63	24,3	435
0,018	0,024	6,78	35,58	0,5	50-К
0,024	0,032	9,04	47,44	0,67	50-К
0,03	0,04	11,3	59,3	0,84	50-К
0,036	0,048	13,56	71,16	1,008	50-К
0,045	0,06	16,95	88,95	1,26	50-К

1 блюдо

Суп крестьянский с крупой	150	1,27	3,06	8,73	67,5
Суп крестьянский с крупой	220	1,87	4,49	12,8	99

0,033	0,024	5,97	15,75	0,435	160
0,048	0,035	8,76	23,1	0,63	160

			пищевые веще	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры
	Макаронник с мясом	145	16,501	10,57
		165	18,77	12,02
	Рулет с луком и яйцом	125	15,53	12,81
	Рулет с луком и яйцом	140	17,4	14,35
	Бефстроганов	70	10,55	9,66
	Рис отварной	130	3,198	5,265
	Картофельная запеканка с мясом	120	13,98	14,1
		140	16,31	16,45

ства							
Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
30,26	282,75	0,13	0,15	0,37	25,25	2,01	292-М
34,43	321,75	0,148	0,181	0,429	28,74	2,29	
12,25	227,087	0,1	0,21	4,25	61,66	1,77	295-М
13,69	254,228	0,112	0,238	4,76	69,062	1,988	
1,68	135,8	0,0327	0,093	0,466	18,666	1,54	372
29,302	177,32	0,023	0,018	0	4,42	0,45	419
11,34	228	0,126	0,15	2,4	15	2,1	382-П
12,23	266	0,147	0,175	2,8	17,5	2,45	

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247
		80	14,032	9,64	13,72	197,6
Полдник	пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224
Полдник	пудинг из творога с рисом	130	19,149	12,92	24,609	291,2
	пудинг из творога с яблоками	110	14,971	11,737	16,093	229,9
		140	19,054	14,938	20,482	292,6
Полдник	Зразы творож с изюмом	110	14,15	14,3	27,72	296,26
Полдник	Зразы творож с изюмом	145	18,66	18,85	36,54	390,53

В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	327-М
0,04	0,208	0,192	177,84	0,55	
0,04	0,22	0,19	120,5	0,62	236-М
0,052	0,286	0,247	156,65	0,806	236-М
0,055	0,253	1,463	128,15	1,309	240-М
0,07	0,322	1,862	163,1	1,666	
0,08	0,227	0,44	122,466	1,1	330
0,1	0,29	0,58	161,33	1,45	330

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Полдник	Рыба запечённая в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147
Полдник	Рыба запечённая в омлете	110	17,49	8,58	3,52	161,7
Полдник						
Полдник	Рыба жареная	70	11,69	2,03	2,52	74,9
Полдник	Рыба жареная	85	14,19	2,46	3,06	90,95
Полдник						

В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры	
0,09	0,14	0,5	40	1	343	
0,099	0,154	0,55	44	1,1	343	
0,07	0,07	0,28	27,86	0,56	5/7-ПР	
0,085	0,085	0,34	33,83	0,68	5/7-ПР	

	Соус молочный	25	0,85	1,73	2,2	27,92	0,001
	Соус молочный	20	0,68	1,39	1,77	22,34	0,0086

0,036	0,16	29,92	0,04	444
0,029	0,13	23,94	0,034	444

			пищевые вещества		
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
	Пирожки печен с повидлом	50	3	2,66	30,5
	Пирожки печен с повидлом	60	3,12	7,62	6,18
	Булочка домашняя	30	2,25	3,9	18,1
	Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,166
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2

ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
158,3	0,033	0,033	0,083	9,16	0,58	68
105,6	0,048	0,054	5,34	13,2	0,54	68
116,49	0,03	0,015	0	4,5	0,25	583-П
194,166	0,05	0,025	0	7,5	0,41	583-П
232,99	0,06	0,03	0	9	0,5	583-П

2 завтрак	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,027
-----------	--------	----	------	------	------	------	-------

2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01
-----------	--------------	-----	-----	-----	------	----	------

2 завтрак	Банан	85	1,27	0,42	17,85	81,6	0,034
-----------	-------	----	------	------	-------	------	-------

2 завтрак	Груша	70	0,36	0,27	9,27	42,3	0,018
-----------	-------	----	------	------	------	------	-------

2 завтрак	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4	0,032
-----------	----------	----	------	------	------	------	-------

0,018	9	14,4	1,98	118
-------	---	------	------	-----

0,01	2	7	1,4	537
------	---	---	-----	-----

0,042	8,5	6,8	0,51	118
-------	-----	-----	------	-----

0,027	4,5	17,1	2,07	118
-------	-----	------	------	-----

0,024	48	27,2	0,24	118
-------	----	------	------	-----