

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

1 день – понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,0	4,39	5,88	21,46	159,04
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	6,03	9,51	40,30	272,90
	Второй завтрак					
8.107	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Итого:	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Обед					
7.5/2/3	Свекольник со сметаной	150,0	1,31	3,43	10,53	80,00
7.13/1/3	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30,0	0,34	2,04	3,88	32,38
7.11/8/3	Гуляш из мяса говядины	60,0	8,82	8,97	2,78	140,70
7.44/3/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120,0	4,58	5,55	28,40	177,30
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	13,50	58,89
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	540,0	17,50	20,34	72,46	548,57
	Полдник					
7.19/6/4	Суфле творожное	135,0	16,21	24,98	18,39	405,81
7.2/11/2	Соус молочный сладкий	20,0	0,47	1,01	2,98	25,06
7.075	Кефир	150,0	4,19	4,79	6,14	84,00
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	315,0	21,63	30,87	32,52	537,97
	Итого за день	1360,0	45,91	60,87	160,43	1428,44

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.

возрастная категория 2-3 лет

2 день – вторник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,41	4,21	24,88	166,41
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,81
4.3/13	Хлеб с сыром	25,0	3,2	2,0	9,39	68,53
	Итого:	355,0	10,13	8,74	46,99	329,75
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60
	Итого:	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60
	Обед					
7.11/2/3	Рассольник с крупой и сметаной	150,0	1,39	3,51	10,52	84,69
7.2/1/2	Горошек зеленый с яйцом	40,0	0,84	0,88	1,7	19,08
7.9/7/2	Биточки(котлеты) рыбные	60,0	8,14	1,15	4,64	80,55
7.3/3/4	Картофельное пюре	120,0	2,68	2,91	21,55	130,74
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма	150,0	0,24	0,00	17,56	71,33
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	550,0	15,37	8,78	69,34	445,69
	Полдник					
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой	150,0	2,47	2,87	9,39	79,79
7.10/10/2	Чай	150,0	0,00	0,00	6,81	30,32
7.17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом(джемом)	60,0	3,88	3,17	37,12	206,18
	Итого:	360,0	6,35	6,04	53,32	316,29
	Итого за день	1365,0	32,20	23,91	180,03	1131,33

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

3 день – среда

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	23,46	173,61
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	140,32
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	9,82	11,59	55,50	392,36
	Второй завтрак					
7.187/1	Груша	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Итого:	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Обед					
4.1/1/3	Чеснок	3,0	0,20	0,00	0,18	1,38
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей	150,0	1,8	2,93	7,71	68,80
7.33/1/2	Салат из отварного картофеля, морск.капусты и реп. лука с растит.маслом	40,0	0,60	3,42	4,94	60,43
7.13/8/2	Бифштекс рубленый паровой	60,0	12,55	11,47	0,22	171,36
7.16/3/4	Свекла тушеная в сметанном соусе	120,0	2,1	4,26	14,34	101,91
7.1/10/2	Компот из яблок и кураги	150,0	0,19	0,01	12,79	52,40
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
7.34/2/3	Гренки	10,0	0,86	0,10	5,47	27,72
	Итого:	563,0	20,38	22,52	59,02	543,30
	Полдник					
7.6/5/1	Сырники из творога	150,0	20,58	24,87	30,50	475,95
7.082	Снежок	150,0	3,89	4,79	16,32	124,5
7.262	Сгущенное молоко	10,0	0,76	0,90	5,91	35,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	320,0	25,99	30,65	57,74	658,75
	Итого за день	1338,0	56,55	65,03	181,53	1636,71

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

5 день – пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным	150,0	3,91	4,08	21,32	147,93
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	140,32
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	8,90	10,93	53,36	366,68
	Обед					
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150,0	1,30	3,42	9,11	74,61
7.15/1/3	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30,0	0,30	3,06	1,38	33,41
7.9/7/2	Биточки(котлеты) рыбные	60,0	8,14	1,15	4,64	80,55
7.4/3/2	Картофельное пюре с морковью	130,0	2,43	3,93	16,92	118,27
7.2/10/2	Компот из яблок и изюма	150,0	0,07	0,01	13,00	53,52
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	551,0	14,35	11,91	58,5	419,97
	Полдник					
7.22/2/3	Суп молочный с крупой	150,0	2,61	3,41	9,75	86,62
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	27,85
7.183-1	Банан	100,0	1,05	0,07	15,26	62,30
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	410,0	4,45	3,57	36,81	199,87
	Итого за день	1316,0	27,70	26,41	148,67	986,52

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

6 день – понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,0	4,39	5,88	21,46	159,04
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
4.3/13	Хлеб с сыром	25,0	3,2	2,00	9,39	68,53
	Итого:	355,0	7,63	7,88	39,22	263,00
	Второй завтрак					
8.107	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Итого:	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Обед					
7.29/2/3	Суп –пюре гороховый	150,0	6,24	1,66	17,55	115,05
7.13/1/3	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30,0	0,34	2,04	3,88	32,38
7.8/8/2	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2)	60,0	9,78	9,93	4,73	162,80
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120,0	4,71	2,78	32,74	185,69
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	13,5	58,89
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	540,0	23,52	16,76	85,77	614,11
	Полдник					
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,0	19,90	24,41	19,00	418,14
7.762	Сгущенное молоко	10,0	0,76	0,90	5,91	35,20
7.023	Йогурт питьевой	150,0	7,49	4,79	12,73	127,50
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	320,0	28,91	30,19	42,65	603,94
	Итого за день	1365,0	60,81	54,98	182,79	1550,05

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МАДОУ детского сада № 208
 Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

7 день – вторник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.16/4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150,0	3,7	4,83	18,15	142,0
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,81
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	7,82	10,99	41,34	315,24
	Второй завтрак					
7.187/1	Груша	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Итого:	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Обед					
7.31/2/3	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150,0	1,35	3,45	8,79	75,32
7.31/1/2	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол.огурцом раст. маслом	40,0	0,59	2,43	4,54	45,97
7.10/7/2	Кнели рыбные паровые	60,0	8,41	4,57	2,74	110,01
7.10/3/2	Морковь тушеная	130,0	1,81	5,99	13,61	117,97
7.7/10/2	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,30	0,00	14,52	59,89
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	560,0	14,54	16,77	57,57	468,46
	Полдник					
7.18/3/2	Рагу из овощей	130,0	2,04	3,27	14,13	96,12
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	27,85
7.6/12/3	Ватрушка со сметаной	60,0	5,49	8,18	31,38	245,24
	Итого:	340,0	7,56	11,45	52,30	369,21
	Итого за день	1355,0	30,28	39,48	160,48	1195,21

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

8 день – среда

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой	150,0	2,47	2,87	9,39	79,79
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	140,32
4.3/13	Хлеб с сыром	25,0	3,20	2,00	9,39	68,53
	Итого:	355,0	9,06	8,09	40,35	288,64
	10-00					
7.090-1	Апельсин	100,0	0,63	0,14	7,21	28,00
	Итого:	100,0	0,63	0,14	7,21	28,00
	Обед					
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150,0	1,30	3,42	9,11	74,61
7.н125/2	Сельдь	30,0	5,18	2,59	0,00	43,50
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.3/8/1	Мясо говядины, тушеное с овощами	180,0	14,91	15,29	19,98	301,77
7.3/10/2	Компот из яблок и чернослива	150,0	0,09	0,01	12,78	52,72
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	541,0	23,59	21,65	55,32	532,21
	Полдник					
7.038/6	Омлет натуральный	130,0	11,65	14,33	2,82	208,20
7.381	Молоко	150,0	4,11	4,39	6,67	88,50
7.005	Печенье	15,0	1,56	0,78	11,52	68,7
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,1
	Итого:	305,0	18,08	19,59	26,02	388,50
	Итого за день	1301,0	51,36	49,47	128,90	1237,35

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

9 день – четверг

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.19/4/2	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150,0	4,12	4,78	21,47	158,38
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,81
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	8,24	10,94	44,66	331,62
	Обед					
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной	150,0	1,16	4,10	7,18	75,24
7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30,0	0,42	2,24	3,17	34,95
7.9/8/3	Печень по-строгановски	50,0	6,65	7,75	1,36	106,66
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	3,26	3,57	26,40	155,93
7.к-1/133	Куркума	1,0	0,01	0,01	0,06	0,00
7.4/10/2	Компот из кураги и изюма	150,0	0,23	0,00	14,44	58,91
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	541,0	13,81	18,00	65,98	490,99
	Полдник					
7.10/3/2	Морковь тушеная	130,0	1,81	5,99	13,61	117,97
7.8/10/4	Кисель из брусники	150,0	0,15	0,01	18,13	78,78
7.7/12/1	Ватрушка с яблоками	60,0	4,41	5,17	29,55	197,62
7.183-1	Банан	100,0	1,05	0,07	15,26	62,30
	Итого:	440,0	7,42	11,24	76,55	456,67
	Итого за день	1336,0	29,47	40,18	187,19	1279,28

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

10 день – пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,41	4,21	24,88	166,41
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	140,32
4.3/13	Хлеб с сыром	25,0	3,20	2,00	9,39	68,53
	Итого:	355,0	11,00	9,43	55,84	375,26
	Второй завтрак					
8.107	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Итого:	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Обед					
7.20/2/3	Суп –лапша на курином бульоне	150,0	1,31	2,31	9,12	66,71
7.275/2	Икра кабачковая	30,0	0,60	2,70	2,82	36,60
7.6/9/2	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180,0	12,44	10,80	29,10	283,84
7.15/10/2	Напиток из шиповника	150,0	0,36	0,00	16,36	66,0
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	540,0	16,79	16,14	70,77	512,45
	Полдник					
7.8/3/2	Капуста тушеная	130,0	3,02	2,46	15,06	89,58
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	27,85
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	305,0	3,81	2,55	26,86	140,53
	Итого за день	1350,0	32,35	28,27	168,62	1097,24

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детского сада № 208
Плотникова Е.А.



ЯСЛИ

ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (1 по 10 день)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
ИТОГО:	401,67	417,79	1670,17	12679,99
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	40,167	41,779	167,017	1267,999

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

11 день – понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,0	4,39	5,88	21,46	159,04
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	6,03	9,51	40,30	272,90
	Второй завтрак					
8.107	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Итого:	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Обед					
7.5/2/3	Свекольник со сметаной	150,0	1,31	3,43	10,53	80,00
7.13/1/3	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30,0	0,34	2,04	3,88	32,83
7.061/2	Бигус с мясом	180,0	9,14	8,69	13,08	170,66
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	13,50	58,89
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	540,0	13,24	14,51	54,36	401,68
	Полдник					
7.17/5/3	Пудинг из творога	130,0	14,42	21,15	28,00	401,6
7.7/11/2	Соус фруктовый (из кураги)	20,0	0,11	0,00	3,32	12,26
7.075	Кефир	150,0	4,19	4,79	6,14	84,00
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	310,0	19,48	26,03	42,47	520,96
	Итого за день	1355,0	39,50	50,20	152,28	1264,54

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

12 день – вторник

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	24,23	173,61
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,81
4.3/13	Хлеб с сыром	25,0	3,20	2,00	9,39	68,53
	Итого:	355,0	10,55	9,27	46,34	336,95
	Обед					
7.6/2/3	Щи из свежей капусты со сметаной	150,0	1,12	2,07	5,66	46,35
7.14/1/3	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30,0	0,22	3,03	1,06	30,87
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.18-8/2	Зразы или рулет из рыбы	60,0	6,77	3,85	7,09	109,65
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	3,26	3,57	26,40	155,93
7.3/10/2	Компот из яблок и чернослива	150,0	0,09	0,01	12,78	52,72
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	551,0	13,57	12,87	66,44	455,13
	Полдник					
7.1/3/2	Картофель отварной	130,0	2,38	3,58	20,73	132,92
7.118	Чай с молоком	150,0	2,00	2,14	10,52	75,16
7.1/12	Тесто дрожжевое сдобное	40,0	3,19	2,97	18,88	128,84
7.19/12	Фарш из свежей капусты с яйцом	20,0	0,67	1,24	1,55	20,30
	Итого:	340,0	8,24	9,93	51,68	357,22
	Итого за день	1246,0	32,36	32,07	164,46	1149,30

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

13 день – среда

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.17/4/2	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150,0	3,45	4,68	18,79	141,42
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	140,32
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,6	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	8,44	11,53	50,83	360,17
	10-00					
7.346	Яблоко	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60
	Итого:	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60
	Обед					
7.15/2/3	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150,0	3,89	9,43	11,69	160,44
7.29/1/3	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соленным огурцом растительным маслом	30,0	0,43	2,69	3,29	41,95
7.31/8/1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150,0	10,33	12,36	9,87	206,60
7.4/10/2	Компот из кураги и изюма	150,0	0,23	0,00	14,44	58,91
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	510,0	16,96	24,81	52,66	527,20
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	130,0	6,06	5,27	28,28	198,71
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	27,85
8.115	Конфета шоколадная	20,0	0,8	7,90	10,84	113,8
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	310,0	7,65	13,26	50,92	363,46
	Итого за день	1275,0	33,40	49,95	164,79	1290,43

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

14 день – четверг

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.2/4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,64	4,71	24,12	157,71
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,81
4.3/13	Хлеб с сыром	25,0	3,20	2,00	9,39	68,53
	Итого:	355,0	10,36	9,24	46,23	321,05
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин	100,0	0,63	0,14	7,21	28,00
	Итого:	100,0	0,63	0,14	7,21	28,00
	Обед					
7.11/2/3	Рассольник с крупой и сметаной	150,0	1,39	3,51	10,52	80,0
7.15/1/3	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30,0	0,30	3,06	1,38	33,41
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.3/9/1	Рагу из мяса кур	180,0	39,16	34,79	43,95	702,24
7.15/10/2	Напиток из шиповника	150,0	0,36	0,00	16,36	66,0
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,1
	Итого:	541,0	43,32	41,70	85,66	941,26
	Полдник					
7.16/3/2	Свекла тушеная в сметанном соусе	130,0	2,19	3,17	15,18	93,42
7.10/10/2	Чай	150,0	0,00	0,00	6,81	30,32
7.2/12	Булочка творожная	60,0	6,47	8,51	28,62	239,76
	Итого:	340,0	8,66	11,68	50,61	363,50
	Итого за день	1336,0	62,97	62,76	189,71	1653,81

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

15 день – пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,41	4,21	24,88	166,41
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	140,32
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	9,40	11,06	56,92	385,16
	Второй завтрак					
8.107	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Итого:	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Обед					
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150,0	1,30	3,42	9,11	74,61
7.14/1/3	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30,0	0,22	3,03	1,06	30,87
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.12/7/5	Тефтели рыбные с рисом в соусе	60,0	5,49	1,93	5,15	73,98
7.3/3/4	Картофельное пюре	120,0	2,68	2,91	21,55	130,74
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма	150,0	0,24	0,00	17,56	71,33
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,1
	Итого:	541,0	12,04	11,63	67,88	441,14
	Полдник					
7.38/3/1	Запеканка морковная	130,0	3,21	4,83	25,88	144,38
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	27,85
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	290,0	4,00	4,92	37,68	195,33
	Итого за день	1336,0	26,19	27,76	177,63	1090,63

17 день – вторник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	23,46	173,61
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,81
4.3/13	Хлеб с сыром	25,0	3,2	2,00	9,39	68,53
	Итого:	355,0	10,55	9,27	45,57	336,95
	Второй завтрак					
7.187/1	Груша	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Итого:	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Обед					
7.11/2/3	Рассольник с крупой и сметаной	150,0	1,44	3,51	10,52	84,69
7.14/1/3	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30,0	0,22	3,03	1,06	30,87
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.10/7/2	Кнели рыбные паровые	60,0	8,41	4,57	2,74	110,01
7.3/3/4	Картофельное пюре	120,0	2,68	2,91	21,55	130,74
7.2/10/2	Компот из яблок и изюма	150,0	0,07	0,01	13,0	53,52
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,1
	Итого:	541,0	14,93	14,37	62,32	469,44
	Полдник					
7.15/3/2	Свекла тушеная в молочном соусе	130,0	2,86	3,19	18,13	109,19
7.15/15/3	Напиток из брусники	150,0	0,08	0,00	11,63	48,92
7.6/12/3	Ватрушка со сметаной	60,0	5,49	8,18	31,38	245,24
	Итого:	340,0	8,43	11,37	61,14	403,35
	Итого за день	1336,0	34,27	35,28	178,30	1252,04



18 день – среда

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150,0	3,65	4,82	18,33	137,76
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	140,32
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	8,64	11,67	50,37	356,51
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин	100,0	0,63	0,14	7,21	28,0
	Итого:	100,0	0,63	0,14	7,21	28,0
	Обед					
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной	150,0	1,16	4,10	7,18	75,24
7.31/1/2	Салат из отварного картофеля с репч.луком, соленым огурцом и растительным маслом	40,0	0,59	2,43	4,54	45,97
7.14/8/3	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	50,0	7,11	7,16	3,44	117,77
7.8/3/4	Капуста тушеная	120,0	2,36	3,34	11,04	81,50
7.7/10/2	Компот из сухофруктов и шиповника	150,0	0,30	0,00	14,52	59,89
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	540,0	13,60	17,36	54,09	439,67
	Полдник					
7.038/6	Омлет натуральный	130,0	11,65	14,33	2,82	208,20
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	27,85
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	290,0	12,44	14,42	14,62	259,15
	Итого за день	1305,00	35,31	43,59	126,29	1083,33

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 2-3 лет

19 день – четверг

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,41	4,21	24,88	166,41
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,81
4.3/13	Хлеб с сыром	25,0	3,2	2,0	9,39	68,53
	Итого:	355,0	10,13	8,74	46,99	329,75
	Второй завтрак					
8.107	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Итого:	150,0	0,75	0,15	15,15	69,00
	Обед					
4.1/1/3	Чеснок	3,0	0,2	0,00	0,18	1,38
7.5/2/3	Свекольник со сметаной	150,0	1,31	3,43	10,53	80,00
7.н186с	Суфле из мяса кур паровое	60,0	15,21	5,72	2,46	134,16
7.10/3/2	Морковь тушеная	130,0	1,81	5,99	13,61	117,97
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма	150,0	0,24	0,00	17,56	71,33
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,1
	Итого:	523,0	20,85	15,47	57,71	464,14
	Полдник					
7.3/3/2	Картофельное пюре	130,0	2,65	4,04	19,76	134,82
7.10/10/2	Чай	150,0	0,00	0,00	6,81	30,32
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60,0	5,30	3,82	33,77	206,39
7.к-1/133	Куркума	1,0	0,01	0,01	0,06	0,00
	Итого:	341,0	7,96	7,87	60,4	371,53
	Итого за день	1369,0	39,69	32,23	180,25	1234,42

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.

детский сад № 208

возрастная категория 2-3 лет

20 день –пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	24,23	173,61
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	140,32
4.1/13	Хлеб с маслом	25,0	1,60	3,63	10,47	78,43
	Итого:	355,0	9,82	11,59	56,27	392,36
	Обед					
7.30/2/3-1	Уха рыбацкая	150,0	6,46	3,23	8,27	94,54
7.15/1/3	Салат из свежих помидор растительным. маслом	30,0	0,30	3,06	1,38	33,41
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.22/8/2	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60,0	9,05	9,59	4,77	157,48
7.180-3	Рагу из овощей	120,0	2,14	2,17	10,89	73,80
7.15/10/2	Напиток из шиповника	150,0	0,36	0,00	16,36	66,0
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,1
	Итого:	541,0	20,42	18,39	55,12	484,84
	Полдник					
7.277/3	Макаронник	130,0	6,49	8,25	33,98	255,20
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	27,85
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,1
	Итого:	290,0	7,28	8,34	45,78	306,15
	Итого за день	1186,0	37,52	38,32	157,17	1183,35



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детского сада № 208
Плотникова Е.А.

ЯСЛИ

ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (11 по 20 день)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
ИТОГО:	391,42	431,96	1660,66	12689,10
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	39,141	43,196	166,066	1268,910