

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»

А.В. Рябухина



Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Понедельник

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Наименование блюда		Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,48	6,68	22,29	179,03	0,32
	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты-с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
5	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	415,00	10,73	18,43	50,31	410,83	5,95
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80
2	Жаркое по домашнему	130,00	4,90	0,50	26,90	136,50	0,00
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
5	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
	Итого:	570,00	17,25	13,65	78,30	508,50	13,40
Полдник							
1	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	70/20,0	7,10	3,70	9,60	100,50	0,27
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	42,70	174,60	3,00
	Итого:	270,00	7,30	3,90	52,30	275,10	3,27
	Итого в день:	1355,00	35,32	36,02	190,71	1238,43	32,62

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева

Вторник

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Наименование блюда		Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	4,00	3,40	14,20	104,40	0,91
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	395,00	6,65	15,05	41,42	328,20	0,94
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200,00	2,30	2,20	17,10	97,20	6,60
2	Пюре картофельное	130,00	4,70	0,50	26,00	127,40	0,00
3	Котлеты мясные	70,00	10,90	4,90	6,00	112,00	0,00
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60
5	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
6	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
7	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	690,00	23,35	15,85	102,92	643,10	13,75
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50,00	2,75	2,50	29,62	152,00	0,11
2	Чай с сахаром	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
	Итого:	230,00	7,97	7,00	37,18	244,00	0,65
	Итого в день:	1415,00	38,01	37,94	191,32	1259,30	25,34

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Среда

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша манная вязкая с сахаром	180,00	5,20	11,20	20,20	203,90	2,30
2	Чай с молоком	180,00	1,60	1,40	20,30	95,20	0,80
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Повидло порциями	10,00	0,70	0,30	19,60	86,20	5,20
	Итого:	400,00	9,95	20,45	74,72	521,30	8,30
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	2,30	1,80	15,10	86,40	0,40
2	Плов из мяса свинины	130,00	16,60	22,00	27,00	352,30	0,33
3	Винегрет овощной	50,00	2,80	4,20	8,10	79,35	5,13
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	620,00	26,55	36,15	103,22	816,55	7,41
Полдник							
1	Булочка ванильная	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41
2	Какао с молоком	180,00	5,20	5,20	31,00	185,00	1,60
	Итого:	230,00	9,50	9,50	56,00	345,00	14,01
	Итого в день:	1350,00	46,04	66,14	243,74	1726,85	39,72

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Четверг

День: четвёртый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная с сахаром	180,00	5,40	14,40	33,30	284,40	0,00
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	395,00	8,05	26,05	60,52	508,20	0,03
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп лапша-домашняя	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80
2	Рыба, тушенная с овощами	70,00	10,10	2,60	6,00	85,90	1,80
3	Пюре картофельное	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Хлеб ржаной.	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
7	Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80
	Итого:	650,00	26,65	24,05	75,70	616,90	33,74
Полдник							
1	Булочка домашняя	50,00	3,00	3,90	29,80	166,80	0,00
2	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого:	230,00	8,48	8,78	38,87	268,80	2,46
	Итого в день:	1375,00	43,22	58,92	184,89	1437,90	46,23

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Пятница

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	180,00	5,80	7,40	25,60	183,60	0,00
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Какао с молоком	180,00	5,20	5,20	31,00	185,00	1,60
	Итого:	405,00	15,75	27,15	71,22	578,20	1,67
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,00	6,30	5,40	12,60	126,00	4,66
2	Котлеты мясные	70,00	10,90	4,90	6,00	112,00	0,00
3	Рагу из овощей	130,00	2,15	5,25	12,40	105,43	9,49
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	640,00	24,20	23,50	69,12	585,93	14,17
Полдник							
1	Кондитерское изделие	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	42,70	174,60	3,00
	Итого:	230,00	4,50	4,50	67,70	334,60	15,41
	Итого в день:	1375,00	44,49	55,19	217,84	1542,73	41,25

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева

Понедельник

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Суп молочный с крупой рисовой	180,00	3,20	3,40	13,10	97,20	0,91
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Кофейный напиток на молоке	180,00	5,00	2,70	17,50	115,20	1,17
	Итого:	405,00	12,95	20,65	45,22	422,00	2,15
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200,00	2,30	2,20	17,10	97,20	6,60
2	Тефтели мясные	70,00	12,80	1,70	1,20	71,40	0,52
3	Капуста тушеная	120,00	2,48	3,88	11,31	90,12	20,60
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	630,00	22,43	15,93	82,63	557,22	29,27
Полдник							
1	Оладьи с повидлом/ Блины с повидлом	70/20,0	3,70	4,50	12,30	100,60	0,10
2	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого:	270,00	9,18	9,38	21,37	202,60	2,56
	Итого в день:	1405,00	44,60	46,00	159,02	1225,82	43,98

Согласовано: 
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Вторник

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Омлет натуральный	110,00	9,60	10,10	31,90	140,80	0,00
	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
5	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	375,00	12,85	21,85	59,92	372,60	5,63
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	200,00	4,50	6,70	3,20	93,60	4,60
2	Запеканка картофельная с мясом (свинина/птица)	130,00	9,65	7,14	22,13	191,75	19,34
	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	620,00	19,60	22,09	79,15	591,85	31,09
Полдник							
1	Кондитерское изделие	50,00	3,55	4,20	18,00	181,00	0,00
2	Кисломолочный продукт	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
	Итого:	230,00	8,77	8,70	25,56	273,00	0,54
	Итого в день:	1325,00	41,26	52,68	174,43	1281,45	47,26

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева

Среда

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	180,00	5,80	7,40	25,60	183,60	0,00
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	400,00	10,75	17,85	52,82	406,20	0,10
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,00	4,50	2,90	11,90	88,00	8,95
2	Котлеты мясные	70,00	10,90	4,90	6,00	112,00	0,00
3	Пюре картофельное	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74
	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60
5	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
6	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
7	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
	Итого:	690,00	25,05	23,55	79,20	621,70	33,89
Полдник							
1	Яйцо варенное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,50	0,00
2	Икра кабачковая	30,00	0,50	1,90	2,20	27,20	5,00
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	42,70	174,60	3,00
	Итого:	280,00	8,25	14,25	59,82	401,30	8,00
	Итого в день	1470,00	44,09	55,69	201,64	1473,20	51,99

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева

Четверг**День: девятый****Неделя: вторая****Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша «Дружба» (рис, пшено)	180,00	6,10	8,30	43,40	270,00	1,45
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
5	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Итого:	405,00	11,05	22,85	70,62	530,00	1,55
Второй завтрак							
1	Яблоки печеные/ яблоки свежие	100,00	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03
	Итого:	100,00	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80
2	Птица тушеная	70,00	16,30	10,30	0,00	162,40	0,01
3	Каша пшеничная/Гречка отварная	130,00	6,40	8,10	32,00	226,20	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	640,00	34,35	31,75	92,72	791,00	11,36
Полдник							
1	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	70/20,0	4,80	4,50	4,00	75,50	0,12
2	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	270,00	5,00	4,50	16,60	125,90	0,15
	Итого в день:	1415,00	50,78	59,53	217,80	1570,40	17,09

Согласовано: _____
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева

Пятница

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	4,00	3,40	14,20	104,40	0,91
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Какао с молоком	180,00	5,20	5,20	31,00	185,00	1,60
	Итого:	395,00	11,65	20,25	59,82	462,80	2,51
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200,00	3,10	1,60	4,10	43,20	8,86
2	Рыба, тушенная с овощами	70,00	10,10	2,60	6,00	85,90	1,80
3	Картофель отварной	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
7	Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80
	Итого:	650,00	22,25	20,65	81,42	586,60	30,75
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем/ или повидлом)	50,00	2,00	1,30	20,00	100,00	0,03
2	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	230,00	2,20	1,30	32,60	150,40	0,06
	Итого в день:	1375,00	36,14	42,24	183,64	1243,80	43,31

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Понедельник

День: одиннадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	180,00	5,80	7,40	25,60	183,60	0,00
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	395,00	8,45	19,05	52,82	407,40	0,03
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	2,30	2,20	17,10	97,20	6,60
2	Пюре картофельное	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74
3	Котлеты мясные	70,00	10,90	4,90	6,00	112,00	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
7	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60
	Итого:	690,00	22,15	23,05	93,72	661,30	29,49
Полдник							
1	Кондитерское изделие	50,00	3,00	3,90	29,80	166,80	0,00
2	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого:	230,00	8,48	8,78	38,87	268,80	2,46
	Итого в день:	1415,00	39,12	50,92	195,21	1381,50	41,98

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Вторник

День: двенадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
1 Каша рисовая молочная с сахаром	180,00	5,40	14,40	33,30	284,40	0,00
2 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3 Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4 Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
Итого:	395,00	8,05	26,05	60,52	508,20	0,03
Второй завтрак						
1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед						
1 Суп картофельный с крупой (рис)	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80
2 Рыба, тушенная с овощами	70,00	10,10	2,60	6,00	85,90	1,80
3 Пюре картофельное	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5 Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6 Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
7 Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80
Итого:	650,00	26,65	24,05	75,70	616,90	33,74
Полдник						
1 Булочка с изюмом/ Булочка домашняя	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41
2 Какао с молоком	180,00	5,20	5,20	31,00	185,00	1,60
Итого:	230,00	9,50	9,50	56,00	345,00	14,01
Итого в день:	1375,00	44,24	59,64	202,02	1514,10	57,78

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Среда

День: тринадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша манная вязкая с сахаром	180,00	5,20	11,20	20,20	203,90	2,30
2	Чай с молоком	180,00	1,60	1,40	20,30	95,20	0,80
3	Повидло порциями	10,00	0,70	0,30	19,60	86,20	5,20
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Итого:	400,00	9,95	20,45	74,72	521,30	8,30
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп лапша-домашняя	200,00	2,30	1,80	15,10	86,40	0,40
2	Плов из мяса свинины	130,00	16,60	22,00	27,00	352,30	0,33
3	Винегрет овощной	50,00	2,80	4,20	8,10	79,35	5,13
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	620,00	26,47	28,90	103,09	751,05	7,41
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем/или повидлом)	50,00	2,75	2,50	29,62	152,00	0,11
2	Кисломолочный продукт	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
	Итого:	230,00	7,97	7,00	37,18	244,00	0,65
	Итого в день:	1350,00	44,43	56,39	224,79	1560,35	26,36

Согласовано: 
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Весёлая планета»
 А.В. Рябухина



Утверждаю:
 Генеральный директор
 ОАО «Рынок» Орловского района
 Н.А. Дреева 



Четверг

День: четырнадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Суп молочный с крупой рисовой	180,00	4,81	5,08	16,83	132,40	0,91
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Кофейный напиток на молоке	180,00	5,00	2,70	17,50	115,20	1,17
	Итого:	400,00	14,56	18,23	48,95	419,80	2,15
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,0	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200,00	2,30	2,20	17,10	97,20	6,60
2	Гуляш из мяса птицы (грудка ц-б)	70,00	12,80	1,70	1,20	71,40	0,52
3	Каша ячневая/пшеничная	130,00	2,48	3,88	11,31	90,12	20,60
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	640,00	22,35	8,68	82,50	491,72	29,27
Полдник							
1	Оладьи с повидлом/ Блины с повидлом	70/20,0	3,70	4,50	12,30	100,60	0,10
2	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого:	250,00	9,18	9,38	21,37	202,60	2,56
	Итого в день:	1390,00	46,13	36,33	162,62	1158,12	43,98

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева

Пятница

День: пятнадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Каша «Дружба» (рис, пшено)	180,00	6,10	8,30	43,40	270,00	1,45
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03
	Итого:	405,00	11,05	22,85	70,62	530,00	1,55
Второй завтрак							
1	Яблоки печеные/ яблоки свежие	95,00	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03
	Итого:	95,00	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80
2	Птица тушеная	70,00	6,40	8,10	32,00	226,20	0,00
3	Каша пшеничная/Гречка отварная	130,00	6,40	8,10	32,00	226,20	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	640,00	24,37	22,30	124,59	789,30	11,35
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	70/20,0	4,80	4,50	4,00	75,50	0,12
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов/Компот их сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	42,70	174,60	3,00
	Итого:	250,00	5,00	4,70	46,70	250,10	3,12
	Итого в день:	1390,00	40,80	50,28	279,77	1692,90	20,05