

Директор МБОУ «Русскоигнашкинская СОШ»

У «Русскои наци

(дошкольная группа)

			Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг-кая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	1 день							
9-00ч	завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,91	
	Молоко	140						
	Сахар	2						
	Масло сливочное	5						
	Вермишель	16						
	соль	1						
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	
	Кофейный напиток	2						
	Молоко	100						
	Сахар	15						
	вода	190						
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	4,92	6,26	19,50	157,05	0,12	
11-00ч.	2 завтрак							
	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	
12-00ч.	обед							

	Салат из св.капусты и отварной свеклы (д-ф)	60	1,02	2,00	2,16	40,8	21,36	
	Свекла	30						
	капуста	40						
	Масло растительное	2						
	соль	1						
	Салат из свежих помидор (март-май)	60	0,60	6,09	2,76	68,35	13,9	
	помидоры	64,8						
	Масло растительное	5						
	соль	0,5						
	Щи на к/б со сметаной	200	1,66	5,06	8,50	86,26	26,2	
	курица	27						
	капуста	50						
	Лук репчатый	11,6						
	морковь	10						
	Масло сливочное	3,2						
	т/паста	4						
	картофель	33,6						
	Сметана(термообработка)	8,8						
	соль	1						
	Жаркое по домашнему	220	11,68	11,94	21,34	267,92	4,51	
	Мясо	53						

	Лук репчатый	21,4						
	Морковь	22						
	картофель	240						
	т/паста	2						
	Масло растительное	2,2						
	Масло сливочное	5						
	Компот из сухофруктов	180	0,6		27,85	113,7	46,8	
	сухофрукты	13						
	сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,8		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
15-30ч	Полдник							
	молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,6	
	булочка	200	5,78	8,3	42,16	452,2		
	Итого за день					1800,51		
	2 день							
9-00ч.	завтрак							
	каша гречневая	200	6,98	10,42	25,00	246,17	0,9	
	Крупа гречневая	30						
	Молоко	120						

	Сахар	6						
	Масло сливочное	5						
	соль	1						
	Какао с молоком	200	5,10	6,40	25,95	153,9	1,60	
	Какао	1,5						
	Молоко	120						
	Сахар	15						
	вода	190						
	Хлеб с маслом	40/5	3,08	3,94	19,50	124,00	0,12	
11-00ч.	2 завтрак							
	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	
12-00ч.	обед							
	Салат свекольный с изюмом	60	0,85	6,03	9,77	96,87	2,35	
	Свекла	62,4						
	Изюм	3,6						
	Масло растительное	7,5						
	Суп крестьянский на к/б с крупами	200	1,84	6,18	12,34	112,46	20,24	
	Курица	27						
	Пшено, перловка, рис	8						
	Лук репчатый	9,28						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3,2						
	т/паста	4						
	Картофель	28						

	Капуста белокочанная	30						
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	210		
	Макароны	50,5						
	Масло сливочное	5						
	Котлета мясная в т/с	70/30	7,72	8,6	17,25	152,59	0,12	
	Мясо	60						
	Лук репчатый	18						
	Хлеб пшеничный	13						
	яйцо	4						
	мука	5						
	т/паста	5						
	Компот из сухофруктов	180	0,6		27,85	113,7	46,8	
	сухофрукты	13						
	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,8		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
15-30ч	Полдник							
	Бутерброд с повидлом	40	2,17	3,49	18,72	114,6	0,04	
	Хлеб пшеничный	20						
	Повидло	20						

	Чай	200	0,2		15,00	58,00	10,00	
	чай	0,6						
	сахар	15						
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1		
	Итого за день					1671,54		
	3 день							
9-00ч.	завтрак							
	Сырники из творога с маслом	120	21,72	4,19	35,73	267,45	4,50	
	Творог	109						
	Сахар	12						
	Мука	16						
	Масло растительное	2						
	Масло сливочное	5						
	соль	1						
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	
	Кофейный напиток	2						
	Молоко	100						
	Сахар	15						
	вода	190						
	Хлеб с маслом	40/5	3,08	3,94	19,50	124,00	0,12	
11-00ч.	2 завтрак							

	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	
12-00ч.	обед							
	Икра кабачковая	60	1,9	8,9	7,7	119	7	
	Суп лапша на к/б	200	1,96	3,90	11,13	87,50	17,08	
	Курица	27						
	Вермишель	12						
	Лук репчатый	9,3						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3,7						
	Картофель	67,2						
	соль	1						
	Плов с мясом	180	6,00	9,90	26,80	262,8	4,90	
	Мясо	55						
	Лук репчатый	30						
	морковь	30						
	рис	42						
	Масло сливочное	5						
	Масло растительное	3						
	Компот из сухофруктов	180	0,6		27,85	113,7	46,8	
	Сухофрукты	13						
	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,8		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		

15-30ч.	ПОЛДНИК							
	Вафля	40	2,80	5,60	27,86	133,30		
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19		
	Кисель	24						
	Сахар	10						
	вода	190						
	Итого за день					1564,78		
	4 день							
9-00ч.	завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,48	
	Крупа рисовая	25						
	Молоко	106						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	4,92	6,26	19,50	157,05	0,12	
	Какао с молоком	200	5,1	6,4	25,95	153,9	1,6	
	Какао	1,5						
	Молоко	120						
	сахар	15						
	вода	190						
11-00ч.	2-завтрак							
	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	

12-00ч.	обед							
	Салат из свежей капусты и моркови(д-ф)	60	0,99	4,30	2,96	54,70	15,50	
	Капуста	62,5						
	Морковь	12,5						
	Масло растительное	4,4						
	соль	1						
	Салат из свежих огурцов(м-м)	60	0,43	6,04	1,80	62,16	4,86	
	Огурцы	68,4						
	Масло растительное	5						
	соль	1						
	Борщ на к/б со сметаной	200	1,52	5,33	13,60	88,89	26,16	
	Курица	24						
	Капуста	19,2						
	Лук репчатый	7,2						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3,2						
	т/паста	4						
	Картофель	22,4						
	Свекла	40						
	Сметана(термообработка)	8,8						

	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,56	4,33	24,28	162,96	0	
	Крупа гречневая	50						
	Масло сливочное	4,5						
	соль	0,45						
	Гуляш из мяса отварного	70/30	14,61	11,5	2,5	188,57	1	
	мясо	59,64						
	морковь	2,98						
	Лук репчатый	2,87						
	т/паста	0,84						
	Масло сливочное	1,61						
	Мука пшеничная	2,149						
	Компот из сухофруктов	180	0,60		27,85	113,70	46,80	
	Сухофрукты	13						
	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
15-30ч.	ПОЛДНИК							
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	140,00		
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	8,3	
	Чай	0,6						
	молоко	80						
	сахар	15						

	Итого за день					1641,46		
	5 день							
9-00ч.	завтрак							
	Каша молочная « дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,48	
	Крупа рисовая	15						
	Крупа пшениная	11						
	Молоко	102						
	Вода	70						
	Масло сливоч.	5						
	Сахар	5						
	соль	1						
	Хлеб с маслом	40/5	3,08	3,94	19,50	124,00	0,12	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	
	Кофейный напиток	2						
	Молоко	100						
	Сахар	15						
11-00ч.	вода	190						
	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	
12-00ч.	обед							
	Салат свекольный с чесноком(д-ф)	60	0,84	6,05	5,53	79,96	2,35	
	Свекла	70						

	Чеснок	0,3						
	Масло растительное	5						
	соль	1						
	Суп картофельный с клецками	200	7,85	4,43	44,88	250,75	11,56	
	Курица	27						
	картофель	90						
	Лук репчатый	12						
	Морковь	12						
	Масло растительное	1						
	Яйцо	0,25						
	мука	20						
	Капуста тушеная с мясом	200	8,7	4,8	25,0	179,82	49,1	
	Мясо	60						
	Лук репчатый	20						
	морковь	30						
	капуста	150						
	Масло сливочное	6						
	Масло растительное	2						
	т/паста	5						
	Компот из сухофруктов	180	0,60		27,85	113,70	46,80	
	Сухофрукты	13						
	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,80		

	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
15-30ч.	ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	70	8,26	3,06	48,70	255,58		
	молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,60	
	Итого за день					1703,07		
	6 день							
	завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,91	
	Молоко	140						
	Сахар	2						
	Масло сливочное	5						
	вермишель	16						
	соль	1						
	Хлеб с маслом	40/5	3,08	3,94	19,50	124,00	0,12	
	Какао с молоком	200	5,10	6,40	25,95	153,9	1,60	
	Какао	1,5						
	Молоко	100						
	сахар	15						
11-00ч.	2 завтрак							
	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	
12-00ч.	обед							

	Салат из св.капусты и отварной свеклы (д-ф)	60	1,02	2,00	2,16	40,8	21,36	
	Свекла	30						
	капуста	40						
	Масло растительное	2						
	соль	1						
	Салат из свежих огурцов(м-м)	60	0,43	6,04	1,80	62,16	4,86	
	Огурцы	68,4						
	Масло растительное	5						
	Суп гороховый на к/б	200	1,5	3,8	22,6	115,2	22,1	
	курица	27						
	горох	16,8						
	Лук репчатый	8,96						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3,2						
	картофель	56						
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	210		
	макароны	50,5						
	Масло сливочное	5						
	соль	1						
	соль	1						
	Котлета рыбная в т/с	70/30	5,87	4,74	12,64	78,4	0,48	
	минтай	80						
	Лук репчатый	6						

	Хлеб пшеничный	5						
	Яйцо	5						
	Масло растительное	3						
	Мука	5						
	т/паста	5						
	Компот из сухофруктов	180	0,60		27,85	113,70	46,80	
	Сухофрукты	13						
	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,8		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
	полдник							
15-30ч.	Печенье	40	3,00	5,92	29,70	174,40		
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	8,3	
	Чай	0,6						
	молоко	80						
	сахар	15						
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1		
	Итого за день					1605,14		
	7 день							
9-00ч.	завтрак							

	Каша молочная пшениная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,48	
	Крупа пшениная	30						
	молоко	100						
	сахар	5						
	Масло сливочное	5						
	Хлеб с маслом	40/5	3,08	3,94	19,50	124,00	0,12	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	
	Кофейный напиток	2						
	Молоко	100						
	Сахар	15						
11-00ч.	вода	190						
	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	
12-00ч.	обед							
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	119	3,31	
	Щи на к/б со сметаной	200	1,66	5,06	8,50	86,26	26,20	
	Курица	27						
	Капуста	50						
	Лук репчатый	11,6						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3,2						
	т/паста	4						
	Картофель	33,6						

	Сметана(термообработка)	8,8						
	Жаркое по-домашнему	220	11,68	11,94	21,34	267,92	4,51	
	Мясо	53						
	Лук репчатый	21,4						
	Морковь	22						
	Картофель	240						
	т/паста	2						
	Масло растительное	2,2						
	Масло сливочное	5						
	Компот из сухофруктов	180	0,6		27,85	113,70	46,80	
	Сухофрукты	13						
	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,80		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
15-30ч.	полдник							
	Вафля	40	3,00	5,92	29,70	174,40	0,04	
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19		
	кисель	24						
	сахар	10					10,00	
	вода	190						
	Итого за день					1569,47		

	8 день							
9-00ч.	завтрак							
	Каша манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	1,0	
	Крупа манная	25						
	молоко	106						
	Масло сливочное	5						
	сахар	6						
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	4,92	6,26	19,50	157,05	0,12	
	Какао с молоком	200	5,10	6,40	25,95	153,9	1,60	
	Какао	1,5						
	Молоко	100						
	сахар	15						
	вода	190						
11-00ч.	2 завтрак							
	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	
12-00ч.	обед	40						
	Салат из св.капусты и отварной свеклы (д-ф)	60	1,02	2,00	2,16	40,8	21,36	
	Свекла	30						
	капуста	40						
	Масло растительное	2						
	соль	1						

	Салат из свежих помидор (март-май)	60	0,60	6,09	2,76	68,35	13,9	
	помидоры	64,8						
	Масло растительное	5						
	Суп крестьянский на к/б с крупами	200	1,84	6,18	12,34	112,46	20,24	
	Курица	27						
	Пшено, перловка, рис	8						
	Лук репчатый	9,28						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3,2						
	т/паста	4						
	Картофель	28						
	Капуста белокочанная	30						
	Пюре гороховое	150	17,29	3,84	38,19	246,13	0,22	
	Горох	75						
	Масло сливочное	5						
	Гуляш из мяса отварного	70/30	14,61	11,5	2,5	188,57	1	
	мясо	59,64						
	морковь	2,98						
	Лук репчатый	2,87						
	т/паста	0,84						
	Масло сливочное	1,61						
	Мука пшеничная	2,149						
	Компот из сухофруктов	180	0,60		27,85	113,70	46,80	

	Сухофрукты	13						
.	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
15-30ч.	Полдник							
	Чай	200	0,2		15,00	58,00	10,00	
	чай	0,6						
	сахар	15						
	Булочка	200	6,00	5,00	8,4	102,00	0,54	
	Итого за день					1685,13		
	9 день							
	завтрак							
	Каша овсяная	200	7,82	12,83	34,27	285		
	Крупа овсяная	30						
	Молоко	106						
	Масло сливочное	5						
	Вода	70						
	Сахар	6						
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	4,92	6,26	19,50	157,05	0,12	
	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	
	Кофейный напиток	2						

	Молоко	100						
11-00ч.	Сахар	15						
	вода	190						
12-00ч.	2 завтрак							
	Сок натуральный	100	0,70		12,80	54,00	4,00	
	обед	40						
	Салат свекольный с изюмом	60	0,85	6,03	9,77	96,87	2,35	
	Свекла	62,4						
	Изюм	3,6						
	Масло растительное	7,5						
	соль	1						
	Суп лапша на к/б	200	1,96	3,9	11,13	87,5	17,08	
	Курица	27						
	вермишель	12						
	Лук репчатый	9,3						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3,7						
	Картофель	67,2						
	Соль	1						
	Плов с мясом	180	6,00	9,90	26,8	262,8	4,9	
	Мясо	55						
	Лук репчатый	30						
	морковь	30						
	рис	42						
	Масло сливочное	5						

	Масло растительное	3						
	Компот из сухофруктов	180	0,60		27,85	113,70	46,80	
	Сухофрукты	13						
	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,8		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
	полдник							
15-30ч.	Ряженка	200	2,80	4,00	4,2	64	0,3	
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	140,00		
.								
	Итого за день					1547,76		
	10 день							
9-00ч.	завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,48	
	Крупа рисовая	15						
	Крупа пшениная	11						
	Молоко	102						
	Масло сливочное	5						
	сахар	5						
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/8	3,08	3,94	19,5	124,00	0,12	
	Какао с молоком	200	5,10	6,40	25,95	153,9	1,60	
	Какао	1,5						

	Молоко	100						
	сахар	15						
	вода	190						
11-00ч.	2 завтрак							
	Сок натуральный	100	0,7		12,8	54,00	4,00	
12-00ч.	обед							
	Салат из свежей капусты и моркови(д-ф)	60	0,99	4,30	2,96	54,70	15,50	
	Капуста	62,5						
	Морковь	12,5						
	Масло растительное	4,4						
	соль	1						
	Салат из свежих огурцов(м-м)	60	0,43	6,04	1,80	62,16	4,86	
	Огурцы	68,4						
	Масло растительное	5						
	соль	1						
	Борщ на к/б со сметаной	200	1,52	5,33	13,6	88,89	26,16	
	Курица	27						
	Капуста	19,2						
	Лук репчатый	7,2						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3,2						
	т/паста	4						

	картофель	22,4						
	свекла	40						
	Сметана (термообработка)	8,8						
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	210		
	макароны	50,5						
	Масло сливочное	5						
	соль	1						
	Гуляш из мяса отварного	70/30	14,61	11,5	2,5	188,57		
	мясо	59,64						
	Лук репчатый	2,87						
	морковь	2,98						
	т/паста	0,84						
	Масло сливочное	1,61						
	мука	2,149						
	Компот из сухофруктов	180	0,60		27,85	113,70	46,80	
	Сухофрукты	13						
	Сахар	15						
	вода	180						
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,80		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,01	11,97	63,35		
15-30ч.	ПОЛДНИК							

	Кисель	200	1,36		29,02	116,19		
	кисель	24						
	сахар	10					10,00	
	вода	190						
	Печенье	40	3,00	5,92	29,70	174,40		
	Итого за день					1749,77		