

СОГЛАСОВАНО:  
и.о. заведующей МБДОУ д/с №9 "Городок детства"

(Хайлина Е.В.)

июль 2021 г

Согласовано:

Директор ООО "НВ - Групп"

(Редькина В.В.)

июль 2021 г.

День первый  
ЛЕТО 2021 г.  
Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с сыром	ДС	40\5\15	60	6.68	8.45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2015г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	150/5	155	4.65	7.5	20,1	93	0,2	СБ.ДОУ 2015г	182
Какао с молоком	ДС	150	180	3.78	3,28	15,6	206.8	1.44	СБ.ДОУ 2015г	416
<b>Итого за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>8,43</b>	<b>10,78</b>	<b>35,7</b>	<b>299,8</b>	<b>1,64</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	ДС	100	100	0.5	0	10,1	42.7	2	СБ.ДОУ 2015г	418
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0.5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2017г.	71
Суп картофельный с вермишелью	ДС	200	200	2.15	2,3	13,7	83.8	8.3	СБ.ДОУ 2015г	88
Котлеты рыбные любительские	ДС	70	70	9.58	3,24	7,6	98	2,6	СБ.ДОУ 2015г	272
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	130	130	2.6	3,6	20,9	126.5	21,98	СБ.ДОУ 2015г	136/339
Компот из сухофруктов	ДС	150	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ.ДОУ 2015г	394
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>690</b>	<b>20,43</b>	<b>45,77</b>	<b>102,7</b>	<b>586,8</b>	<b>82,92</b>		
<b>Полдник</b>										
Булочка сдобная	ДС	50	50	3.4	7	24,6	180	0	п/п	
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	180	2.85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2015г	414
<b>Итого полдник</b>			<b>230</b>	<b>6,25</b>	<b>9,41</b>	<b>39</b>	<b>271</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>										
Запеканка овощная	ДС	200	200	7,3	15,7	33,8	310	21,4	СБ.ДОУ 2015г	169
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,2	0,25	11	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	20	20	1,3	0,22	6,7	38	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с лимоном	ДС	180/7	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2015г	412
<b>Итого ужин</b>			<b>427</b>	<b>10,92</b>	<b>16,19</b>	<b>61,7</b>	<b>442</b>	<b>24,23</b>		
<b>Итого за первый день</b>			<b>1782</b>	<b>46,53</b>	<b>82,15</b>	<b>249,2</b>	<b>1642,3</b>	<b>111,99</b>		

День второй

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с маслом	ДС	30\10	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2015г	1
Запеканка из творога со сгущенным молоком	ДС	150\20	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2015г	251
Чай с лимоном	ДС	180\7	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2015г	412
<b>Итого за завтрак</b>			<b>357</b>	<b>17,61</b>	<b>15,45</b>	<b>33,98</b>	<b>403,89</b>	<b>3,9</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2015г	368
<b>Обед</b>										
Икра овощная (свекольная )	ДС	50	50	1,17	2,3	6,17	50,05	3,36	СБ.ДОУ 2015г	55
Борщ с картофелем, со сметаной	ДС	200\4	204	3,9	4,6	12,5	107	7	СБ.ДОУ 2015г	63
Фрикадельки из птицы	ДС	70	70	12,04	9,27	7,8	162,67	0,42	СБ.ДОУ 2015г	325
Макароны отварные с маслом	ДС	130	130	4,8	3,9	23	146	0	СБ.ДОУ 2015г	219
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	СБ.ДОУ 2015г	417
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>694</b>	<b>27,13</b>	<b>24,3</b>	<b>100,77</b>	<b>704,02</b>	<b>54,68</b>		
<b>Полдник</b>										
Вафли	ДС	50	50	3	11,4	26	206,8	0,01	СБ.ДОУ 2015г	457
Молоко кипячёное	ДС	180	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2015г	419
<b>Итого полдник</b>			<b>230</b>	<b>8,48</b>	<b>16,28</b>	<b>35,07</b>	<b>308,8</b>	<b>2,51</b>		
<b>Ужин</b>										
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	200\5\5	210	3	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого ужин</b>			<b>410</b>	<b>7,77</b>	<b>2,89</b>	<b>52,21</b>	<b>264</b>	<b>1,2</b>		
<b>Итого за второй день</b>			<b>1791</b>	<b>61,39</b>	<b>59,32</b>	<b>232,03</b>	<b>1724,71</b>	<b>69,79</b>		

День третий

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецпт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с сыром	ДС	40\5\15	60	6.68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2015г	3
Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	ДС	20\5\5	210	6	3,93	43,33	233	0,75	СБ.ДОУ 2015г	182
Чай с сахаром	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого за завтрак</b>			<b>450</b>	<b>15,35</b>	<b>14,72</b>	<b>77,03</b>	<b>502</b>	<b>2,06</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	0,1	СБ.ДОУ 2012г	418
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2017г	71
Суп картофельный с горохом лущённым	ДС	200	200	4,4	4,2	13	108	5,8	СБ.ДОУ 2015г	87
Шницель рубленый из говядины	ДС	70	70	11,2	10,1	11,6	183,2	0,6	СБ.ДОУ 2015г	299
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	130	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2015г	330
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ.ДОУ 2015г	390
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>690</b>	<b>24,36</b>	<b>22,57</b>	<b>107,6</b>	<b>705</b>	<b>7,95</b>		
<b>Полдник</b>										
Булочка сдобная	ДС	50	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03	СБ.ДОУ 2015г	441
Какао с молоком	ДС	180	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2015г	416
<b>Итого полдник</b>			<b>230</b>	<b>10,38</b>	<b>7,18</b>	<b>36,44</b>	<b>350,8</b>	<b>1,47</b>		
<b>Ужин</b>										
Рагу из овощей	ДС	200	200	4,3	16,6	17	235	18	СБ.ШП 2005г	360
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с лимоном	ДС	180\7	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2015г	412
<b>Итого ужин</b>			<b>407</b>	<b>6,52</b>	<b>16,87</b>	<b>38,1</b>	<b>329</b>	<b>20,83</b>		
<b>Итого за третий день</b>			<b>1877</b>	<b>57,11</b>	<b>61,34</b>	<b>269,27</b>	<b>1929,5</b>	<b>32,41</b>		

День четвёртый  
ЛЕТО 2021 г.  
Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с маслом	ДС	30\10	40	2,47	7,55	10,23	136.8	0	СБ.ДОУ 2015г	1
Омлет натуральный	ДС	150\5	155	13,9	25	2,9	292	0,22	СБ.ДОУ 2015г	229
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2015г	414
<b>Итого за завтрак</b>			<b>335</b>	<b>16,75</b>	<b>27,41</b>	<b>17,3</b>	<b>383</b>	<b>1,42</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2015г	368
<b>Обед</b>										
Икра кабачковая	ДС	50	50	1,17	2,3	2,96	34,8	2,76	СБ.ДОУ 2015г	54
Суп картофельный с рисовой крупой	ДС	200	200	1,58		11,66	72,6	6,6	СБ.ДОУ 2015г	86
Котлеты рубленые из птицы	ДС	70	70	9,3	7,1	8,5	135	8	СБ.ДОУ 2015г	322
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	130	130	5,7	5	32,8	200	0	СБ.ДОУ 2015г	330
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ.ШП 2005г.	394
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>690</b>	<b>23,35</b>	<b>18,63</b>	<b>114,12</b>	<b>710,9</b>	<b>67,4</b>		
<b>Полдник</b>										
Печенье	ДС	25.18	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Чай с молоком	ДС		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	413
<b>Итого полдник</b>			<b>205</b>	<b>4,02</b>	<b>5,44</b>	<b>26,11</b>	<b>190</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	200	200	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.ДОУ 2015г	100
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого ужин</b>			<b>400</b>	<b>23,47</b>	<b>15,19</b>	<b>36,65</b>	<b>376</b>	<b>2,45</b>		
<b>Итого за четвёртый день</b>			<b>1730</b>	<b>67,99</b>	<b>67,07</b>	<b>204,18</b>	<b>1703,9</b>	<b>79,97</b>		

День пятый

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Вес блюда, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с сыром	ДС	40\5\15	60	6,68	8,45	19,39	180		СБ.ДОУ 2015г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	150\5	155	4,65	7,5	20,1	93		СБ.ДОУ 2015г	182
Чай с лимоном	ДС	180\7	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2015г	412
<b>Итого за завтрак</b>			<b>342</b>	<b>4,77</b>	<b>7,52</b>	<b>30,3</b>	<b>134</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2015г	418
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ПП 2005г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	200\4	204	1,9	2,26	13,3	81	12	СБ.ДОУ 2015г	72
Плов из птицы	ДС	70\130	200	18,5	19,5	31	162,1	13,6	СБ.ДОУ 2015г	321
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	СБ.ДОУ 2015г	417
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>694</b>	<b>26,12</b>	<b>25,99</b>	<b>97,9</b>	<b>491,4</b>	<b>69,5</b>		
<b>Полдник</b>										
Булочка сдобная	ДС	50	50	5,43	3,3	36,6	197	0	п/п	
Молоко кипячёное	ДС	150	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2015г	419
<b>Итого полдник</b>			<b>230</b>	<b>10,91</b>	<b>8,18</b>	<b>45,67</b>	<b>299</b>	<b>2,5</b>		
<b>Ужин</b>										
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	200\5\5	210	3,04	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого ужин</b>			<b>410</b>	<b>7,81</b>	<b>2,89</b>	<b>52,21</b>	<b>264</b>	<b>1,2</b>		
<b>Итого за пятый день</b>			<b>1776</b>	<b>50,11</b>	<b>44,58</b>	<b>236,18</b>	<b>1231,1</b>	<b>75,2</b>		

День шестой

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецпт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с сыром	ДС	40\5\15	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2015г	3
Каша вязкая рисовая с сахаром	ДС	200\5	205	3,05	0,44	36,92	164	0	СБ.ДОУ 2015г	182
Чай с сахаром	ДС	150	150	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого за завтрак</b>			<b>415</b>	<b>12,4</b>	<b>11,23</b>	<b>70,62</b>	<b>433</b>	<b>1,31</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44		СБ.ДОУ 2015г	368
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ПП 2005г.	71
Суп картофельный с пшеничной крупой	ДС	200	200	2,1	2,2	2,24	84	8,25	СБ.ДОУ 2015г	86
Биточки рыбные запечённые с томатным соусом	ДС	70\30	100	9,58	3,24	7,6	98	2,6	СБ.ДОУ 2015г	271/366
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	130	130	2,6	36	20,9	126,5	21,98	СБ.ДОУ 2015г	136/399
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ.ДОУ 2015г	390
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>720</b>	<b>19,92</b>	<b>45,71</b>	<b>81,04</b>	<b>543,8</b>	<b>34,38</b>		
<b>Полдник</b>										
Мини-кексы	ДС	50	50	3,5	4	27,9	160	0,01	п/п	
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого полдник</b>			<b>230</b>	<b>6,35</b>	<b>6,41</b>	<b>42,3</b>	<b>251</b>	<b>1,21</b>		
<b>Ужин</b>										
Запеканка овощная	ДС	200	200	7,3	15,7	33,8	310	21,4	СБ.ДОУ 2015г	169
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с лимоном 180/7	ДС	180\7	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2015г	412
<b>Итого ужин</b>			<b>407</b>	<b>9,52</b>	<b>15,97</b>	<b>54,9</b>	<b>404</b>	<b>24,23</b>		
<b>Итого за шестой день</b>			<b>1872</b>	<b>48,59</b>	<b>79,72</b>	<b>258,86</b>	<b>1675,8</b>	<b>61,13</b>		

День седьмой  
ЛЕТО 2021 г.  
Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	днега	Выход блюда, г	Весблюда, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с маслом	ДС	30\10	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2015г	1
Запеканка из творога с морковью со сгущенным	ДС	150\20	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2015г	252
Чай с лимоном	ДС	180\7	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2015г	412
<b>Итого за завтрак</b>			<b>357</b>	<b>17,61</b>	<b>15,45</b>	<b>33,98</b>	<b>403,89</b>	<b>3,9</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Сок яблочный	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2015г	399
<b>Обед</b>										
Икра овощная (морковная)	ДС	50	50	1,17	2,3	6,17	50,05	3,36	СБ.ДОУ 2015г	55
Суп картофельный с вермишелью	ДС	200	200	2,15	2,3	13,7	83,8	8,3	СБ.ДОУ 2015г	88
Котлеты рубленые из птицы	ДС	70	70	9,3	7,1	8,5	135	8	СБ.ДОУ 2015г	322
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	130	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2015г	330
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ.ППП 2005г.	394
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>690</b>	<b>21,34</b>	<b>19,93</b>	<b>119,27</b>	<b>715,85</b>	<b>69,7</b>		
<b>Полдник</b>										
Пряник	ДС	40	40	5,4	4,3	36,2	210	3,35	СБ.ДОУ 2015г	443
Чай с молоком	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	413
<b>Итого полдник</b>			<b>220</b>	<b>8,07</b>	<b>6,64</b>	<b>50,51</b>	<b>299</b>	<b>4,55</b>		
<b>Ужин</b>										
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	200\5	205	3,04	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого ужин</b>			<b>405</b>	<b>7,81</b>	<b>2,89</b>	<b>52,21</b>	<b>264</b>	<b>1,2</b>	<b>СБ.ДОУ 2015г</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>1772</b>	<b>55,33</b>	<b>44,91</b>	<b>266,07</b>	<b>1725,44</b>	<b>81,35</b>		

День восьмой

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	днета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с сыром	ДС	40\5\15	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2015г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	150\5	155	4,65	7,5	20,1	93		СБ.ДОУ 2015г	182
Какао с молоком	ДС	180	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2015г	416
<b>Итого за завтрак</b>			<b>395</b>	<b>15,11</b>	<b>19,23</b>	<b>55,09</b>	<b>479,8</b>	<b>1,55</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2015г	368
<b>Обед</b>										
Икра кабачковая	ДС	50	50	1,17	2,3	2,96	34,8	2,76	СБ.ДОУ 2017г	54
Рассольник ленинградский с перловой крупой	ДС	200	200	2,64	3,44	11,04	85,6	1	СБ.ДОУ 2015г	82
Мясо тушёное с овощами в соусе	ДС	70\130	200	21,71	16,55	0,34	296	5,2	СБ.ДОУ 2015г	290
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	Сб. ШП 2005г.	417
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>690</b>	<b>30,74</b>	<b>26,52</b>	<b>65,64</b>	<b>654,7</b>	<b>52,86</b>		
<b>Полдник</b>										
Булочка сдобная	ДС	50	50	3,5	4	27,9	160	0,01	СБ.ДОУ 2015г	457
Чай с сахаром	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого полдник</b>			<b>230</b>	<b>6,17</b>	<b>6,34</b>	<b>42,21</b>	<b>249</b>	<b>1,21</b>		
<b>Ужин</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	200	200	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.ДОУ 2015г	100
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с лимоном	ДС	180\7	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2015г	412
<b>Итого за ужин</b>			<b>407</b>	<b>20,92</b>	<b>12,87</b>	<b>32,54</b>	<b>328</b>	<b>4,08</b>		
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>1822</b>	<b>73,34</b>	<b>65,36</b>	<b>205,48</b>	<b>1755,5</b>	<b>67,2</b>		



День девятый

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с маслом	ДС	30\10	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2015г	1
Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	ДС	200\5	205	6	3,93	43,33	233	0,75	СБ.ДОУ 2017г	182
Чай с сахаром	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого за завтрак</b>	ДС		<b>385</b>	<b>8,67</b>	<b>6,27</b>	<b>57,64</b>	<b>322</b>	<b>1,95</b>	<b>СБ.ДОУ 2015г</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок яблочный	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2015г	418
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Суп с бобовыми	ДС	200	200	5,4	4,2	4,2	117	5,8	СБ.ДОУ 2015г	87
Плов из птицы	ДС	70\130	200	18,5	19,5	31	162,1	13,6	СБ.ДОУ 2015г	321
Компот из свежих плодов	ДС	180	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ.ДОУ 2015г	390
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>690</b>	<b>29,54</b>	<b>27,97</b>	<b>85,5</b>	<b>514,4</b>	<b>20,95</b>		
<b>Полдник</b>										
Печенье	ДС	25	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Какао с молоком	ДС	180	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2015г	416
<b>Итого полдник</b>			<b>205</b>	<b>5,13</b>	<b>6,38</b>	<b>27,4</b>	<b>307,8</b>	<b>1,44</b>		
<b>Ужин</b>										
Рагу из овощей	ДС	200	200	4,3	16,6	17	235	18	СБ.ШП 2005г	360
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с лимоном	ДС	180\7	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2015г	412
<b>Итого ужин</b>			<b>407</b>	<b>6,52</b>	<b>16,87</b>	<b>38,1</b>	<b>329</b>	<b>20,83</b>		
<b>Итого за девятый день</b>										
			<b>1787</b>	<b>50,36</b>	<b>57,49</b>	<b>218,74</b>	<b>1515,9</b>	<b>47,17</b>		

День десятый

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда , г	Весблюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>										
Бутерброд с сыром	ДС	40\5\15	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2015г	3
Омлет натуральный	ДС	150\5	155	13,9	25	2,9	292	0,22	СБ.ДОУ 2015г	229
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2015г	414
<b>Итого за завтрак</b>			<b>395</b>	<b>23,43</b>	<b>35,86</b>	<b>36,69</b>	<b>563</b>	<b>1,53</b>		
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2015г	368
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ПП 2005г.	71
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	ДС	200\4	204	3,9	4,6	12,5	107	7	СБ.ДОУ 2015г	63
Биточки рубленые из цыплят бройлера	ДС	70	70	9,3	7,1	8,5	135	8	СБ.ДОУ 2015г	322
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	130	130	5,7	5	32,8	200	0	СБ.ДОУ 2015г	330
Компот из сухофруктов	ДС	180	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ.ДОУ 2015г	394
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
<b>Итого за обед</b>			<b>694</b>	<b>25</b>	<b>20,93</b>	<b>114,3</b>	<b>720,5</b>	<b>65,04</b>		
<b>Полдник</b>										
Булочка Малютка	ДС	50	50	5,43	3,3	36,6	197	0	п/п	
Молоко кипячёное	ДС	180	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2015г	419
<b>Итого полдник</b>			<b>230</b>	<b>10,91</b>	<b>8,18</b>	<b>45,67</b>	<b>299</b>	<b>2,5</b>		
<b>Ужин</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	200	200	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.ДОУ 2015г	100
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2015г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2015г	411
<b>Итого ужин</b>			<b>400</b>	<b>23,47</b>	<b>15,19</b>	<b>36,65</b>	<b>376</b>	<b>2,45</b>		
<b>Итого за десятый день</b>			<b>1819</b>	<b>83,21</b>	<b>80,56</b>	<b>243,31</b>	<b>2002,5</b>	<b>79,02</b>		
<b>Итого за весь период</b>			<b>18028</b>	<b>593,96</b>	<b>642,5</b>	<b>2383,32</b>	<b>16906,65</b>	<b>705,23</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>1802,80</b>	<b>59,40</b>	<b>64,25</b>	<b>238,33</b>	<b>1690,67</b>	<b>70,52</b>		
<b>Содержание БЖУ за период в % от</b>				<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>17,76</b>				