

исл. - исгд

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысоляткина Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	160	6,18	7,16	27,42	199,19	1,72	199
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	75,84	150	14
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	3,03	4,95	14,39	114,5	7	38
	Плов из курицы	160	12,18	10,41	27,45	242,08	1,22	321
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Икра свекольная	40	0,95	2,84	4,16	46	3,16	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,4	1,21	412
	Бутерброд с повидлом	60	3,7	0,38	31,42	142,8	0,06	2
Ужин								
Итого за 1 день.		1260	35,23	39,69	182,26	1228,24	166,19	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	каша вязкая ячневая молочная	150	5,19	5,31	21,76	156,45	1,47	77
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
Завтрак2								
	компот из сухофруктов	150	0,27	0,02	21,26	85,35	0,41	868
Обед								
	борщ со сметаной	150	2,23	6,05	13,03	116,3	27,06	7
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	11,05	1,8	7,67	92,19	0,19	351
	Картофельное пюре	110	2,32	4,98	11,93	102,39	3,74	434
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
Итого за 2 день.		1260	38,16	36,47	181,65	1214,22	37,93	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*[Handwritten Signature]*  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	вермишель отварная с яйцом	120	11,65	9,88	32,15	264,27	0	110
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	9,06	38,73	0,2	55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
<b>Завтрак2</b>								
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
<b>Обед</b>								
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1,89	4,45	9,94	88,17	4,63	139
	Овощное рагу	120	2,01	3,77	12,69	93,46	24,24	77
	Котлета мясная	60	9,44	9,09	9,93	156,14	0,18	299
	компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	18,79	77,97	0,2	2
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	40	0,39	2,45	1,23	29,3	7,45	15
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
<b>Полдник</b>								
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
<b>Ужин</b>								
<b>Итого за 3 день.</b>		<b>1210</b>	<b>35,04</b>	<b>38,78</b>	<b>184,02</b>	<b>1225,16</b>	<b>40,15</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятка Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	160	6,64	8,36	25,41	203,54	1,72	199
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
Завтрак2								
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	150	2,67	3,87	12,48	88,9	5,03	86
	Фрикадельки из курицы	60	8,88	5,55	5,17	110,5	0,49	325
	Макароны отварные	100	3,4	2,07	21,72	119,27	0	28
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	компот из сухофруктов	150	0,27	0,02	21,26	85,35	0,41	868
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Ужин								
Итого за 4 день.		1250	37,85	40,19	175,15	1213,29	13,92	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*[Handwritten signature]*  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысоляткина Н.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,75	13,85	116,37	0,68	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
Завтрак2								
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Тефтели из говядины паровые	60	8,28	7,62	5,22	122,4	1,5	394
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	0	243
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,16	18,8	79,26	5,85	126
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Бутерброд с повидлом	60	3,7	0,38	31,42	142,8	0,06	2
Ужин								
Итого за 5 день.		1260	44,09	36,38	173,77	1203,89	19,21	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



ЗАВЕДУЮЩИЙ МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	160	4,96	5,97	29,69	192,47	1,04	271
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	18,98	84,27	82	30
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	150	4,19	4,22	14,82	115,18	4,47	149
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	0,44	19,46	96,93	0	297
	Птица, тушенная в соусе	80	9,4	9,05	2,3	128,68	0,01	318
	компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	18,79	77,97	0,2	2
	Икра свекольная	40	0,95	2,84	4,16	46	3,16	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	9,06	38,73	0,2	55
	Бутерброд с повидлом	60	3,7	0,38	31,42	142,8	0,06	2
Ужин								
Итого за 6 день.		1270	36,35	35,19	191,9	1239,03	92,34	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*[Handwritten signature]*  
подпись

Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
СЫСОЛЯТКА Н.В.  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	каша пшеничная	160	3,71	3,32	25,77	147,68	0	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	компот из сухофруктов	150	0,27	0,02	21,26	85,35	0,41	868
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,42	4,4	6,43	72,93	12,3	73
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	0	419
	Котлеты рыбные любительские	60	8,02	2,68	3,69	71,32	1,2	272
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95	1,5	390
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
Итого за 7 день.		1260	34,1	35,39	187,11	1203,11	20,49	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	9,3	9,89	29,36	225,82	0,14	220
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
Обед								
	Рассольник домашний	150	3,43	6,15	7,88	98,31	7,57	137
	Пюре картофельное с морковью	100	1,95	3,09	8,64	82,58	3	340
	Котлета мясная	60	9,44	9,09	9,93	156,14	0,18	299
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	40	0,39	2,45	1,23	29,3	7,45	15
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,16	18,8	79,26	5,85	126
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
Ужин								
Итого за 8 день.		1230	36,48	45,53	175,31	1248,06	25,66	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*[Handwritten signature]*  
подпись

расшифровка подписи

Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	160	7,07	7,76	30,74	221,4	1,64	199
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,4	1,21	412
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	чай с шиповником	150	0,27	0,1	13,41	58,79	50,05	26
Обед								
	Суп картофельный	150	2,7	3,8	12,34	95,47	8,21	83
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	0	243
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Биточки	60	9,44	9,17	9,92	156,87	0,18	299
	компот из сухофруктов	150	0,27	0,02	21,26	85,35	0,41	868
	салат мозаика	40	1,15	2,95	4,06	47,56	4,61	52
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Ужин								
Итого за 9 день.		1250	38,85	46	181,05	1295,7	67,38	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
СЫСОЛЯТИНА Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,59	4,89	16,15	126,02	1,46	180
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	60	3,93	7,23	41,9	249,62	0,15	102
	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	9,06	38,73	0,2	55
Завтрак2								
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Жаркое по-домашнему	150	15,66	16,46	13,4	264,69	17,57	153
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,16	18,8	79,26	5,85	126
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,85	32,55	7,83	14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Ужин								
Итого за 10 день.		1240	39,21	45,34	169,19	1247,97	39,53	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. КИРС  
Сысолятина Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		375,36	398,96	1801,41	12318,67	522,8	
Среднее значение за период		37,54	39,9	180,14	1231,87	52,28	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,21	29,2	58,59			

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Киргиз  
Сысолятука Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	160	6,18	7,16	27,42	199,19	1,72	199
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,4	1,21	412
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	75,84	150	14
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	3,03	4,95	14,39	114,5	7	38
	Плов из курицы	160	12,18	10,41	27,45	242,08	1,22	321
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Икра свекольная	40	0,95	2,84	4,16	46	3,16	124
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
Ужин								
Итого за 1 день.		1250	32,18	38,2	187,06	1219,71	165,18	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*[Handwritten signature]*  
подпись

расшифровка подписи

Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	каша вязкая ячневая молочная	150	5,19	5,31	21,76	156,45	1,47	77
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак2								
	компот из сухофруктов	150	0,27	0,02	21,26	85,35	0,41	868
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,56	5,19	8,93	90,35	7,19	63)
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	80	11,05	1,8	7,67	92,19	0,19	351
	Картофельное пюре	110	2,32	4,98	11,93	102,39	3,74	434
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
	Икра морковная	40	0,89	2,84	3,69	44,2	2,45	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	60	3,93	7,23	41,9	249,62	0,15	102
Ужин								
Итого за 2 день.		1270	38,24	36,73	179,86	1207,23	17,64	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/О №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятука Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	160	4,96	5,97	29,69	192,47	1,04	271
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
Обед								
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1,89	4,45	9,94	88,17	4,63	139
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	0,44	19,46	96,93	0	297
	Фрикадельки из курицы	60	8,88	5,55	5,17	110,5	0,49	325
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95	1,5	390
	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,03	2,98	50,41	3,04	61
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
Итого за 3 день.		1260	34,23	43,9	188,26	1292,55	15,89	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» Г. КИРС  
СЫСОЛЯКИНА Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,59	4,89	16,15	126,02	1,46	180
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,32	32,76	176,26	0,2	101
Завтрак2								
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	150	2,67	3,87	12,48	88,9	5,03	86
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	0	243
	Котлета мясная	60	9,44	9,09	9,93	156,14	0,18	299
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,16	18,8	79,26	5,85	126
	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,03	2,98	50,41	3,04	61
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Ужин								
Итого за 4 день.		1260	33,47	45,33	179,57	1252,33	17,6	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» Г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	160	5,92	5,98	29,2	194,39	1,07	270
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	18,98	84,27	82	30
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Тефтели из говядины паровые	60	8,28	7,62	5,22	122,4	1,5	394
	Овощное рагу	120	2,01	3,77	12,69	93,46	24,24	77
	компот из сухофруктов	150	0,27	0,02	21,26	85,35	0,41	868
	Икра свекольная	40	0,95	2,84	4,16	46	3,16	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Ужин								
Итого за 5 день.		1260	38,49	40,01	173,91	1218,8	119,3	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирск  
Сысолятика Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	160	6,64	8,36	25,41	203,54	1,72	199
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
Завтрак2								
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	150	4,19	4,22	14,82	115,18	4,47	149
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	0,44	19,46	96,93	0	297
	Птица, тушенная в соусе	80	9,4	9,05	2,3	128,68	0,01	318
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
Ужин								
Итого за 6 день.		1250	39,61	39,14	169,16	1202,85	86,79	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	160	7,07	7,76	30,74	221,4	1,64	199
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	компот из сухофруктов	150	0,27	0,02	21,26	85,35	0,41	868
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,42	4,4	6,43	72,93	12,3	73
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	0	419
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Котлеты рыбные любительские	60	8,02	2,68	3,69	71,32	1,2	272
	Компот из изюма	150	0,34	0,08	18,1	75,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Бутерброд с повидлом	60	3,7	0,38	31,42	142,8	0,06	2
Ужин								
Итого за 7 день.		1230	39,42	34,48	185,78	1210,58	18,85	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*[Handwritten signature]*  
подпись

расшифровка подписи

Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятка Н.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	9,3	9,89	29,36	225,82	0,14	220
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
Обед								
	Рассольник домашний	150	3,43	6,15	7,88	98,31	7,57	137
	Котлета мясная	60	9,44	9,09	9,93	156,14	0,18	299
	Картофельное пюре	110	2,32	4,98	11,93	102,39	3,74	434
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95	1,5	390
	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,03	2,98	50,41	3,04	61
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Ужин								
Итого за 8 день.		1250	39,17	49,45	155,56	1204,43	20,17	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
СЫСОЛЯТИНА Н.В.

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,75	13,85	116,37	0,68	101
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	чай с шиповником	150	0,27	0,1	13,41	58,79	50,05	26
Обед								
	Суп картофельный	150	2,7	3,8	12,34	95,47	8,21	83
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	0	243
	Соус сметанный	20	0,34	2,6	1,46	29,01	0,02	385
	Биточки	60	9,44	9,17	9,92	156,87	0,18	299
	салат мозаика	40	1,15	2,95	4,06	47,56	4,61	52
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,16	18,8	79,26	5,85	126
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	батон с изюмом	40	3,52	0,88	20,12	102,8	0	117
Ужин								
Итого за 9 день.		1240	38,24	36,56	183,26	1218,4	71,12	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*[Handwritten signature]*  
подпись

*[Handwritten code]*  
расшифровка подписи

Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
Сысолятина Н.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	160	5,43	7,16	28,2	199,19	1,72	199
	Чай с сахаром	150	0,4	0,1	9,06	38,73	0,2	55
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	18,98	84,27	82	30
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Жаркое по-домашнему	150	15,66	16,46	13,4	264,69	17,57	153
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Икра свекольная	40	0,95	2,84	4,16	46	3,16	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Булочка домашняя	50	3,73	6,59	31,09	198,7	0	452
Ужин								
Итого за 10 день.		1220	39,09	46,46	169,15	1260,61	113,52	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Заведующий МКДОУ  
Д/С №1 «Малыш» г. Кирс  
СЫСОЛЯКИНА Н.В.

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		372,14	410,26	1771,57	12287,49	646,06	
Среднее значение за период		37,21	41,03	177,16	1228,75	64,61	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,13	30,1	57,77			