



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

ЗАВЕДУЮЩИЙ ЖБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНОК  
*Е.А. Гусарева*  
подписи  
Е.А. ГУСАРЕВА  
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								
	Омлет натуральный	85	8	13,82	1,56	162,63	0,14	229
	Какао с молоком	180	3,78	3,12	7,94	76,13	1,44	416
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,58	2,8	12,26	100,88	5,62	159
	Пюре картофельное	150	3,13	4,69	14,33	132,5	5,19	339
	Печень по строгоновски	70	15,28	10,32	10,58	207,14	16,31	
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из яблок	180	0,07	0	16,79	67,95	1,08	390
Полдник								
Ужин								
	Оладьи	120	9,27	8,51	54,07	330,73	0,89	432
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Капуста тушеная	150	2,96	5,55	15,08	120,19	24,55	143
Итого за 1 день.		1550	61,1	54,76	236,01	1718	57,24	

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД И 10 ОРЛЕНКОВ  
Е.А. ГУСАРЕВА

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	7,98	63,23	1,17	414
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес вязкая	180	7,74	12,72	28,46	257,39	1,27	253
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,26	5,96	9,42	102,16	8,33	63)
	Жаркое по-домашнему	220	15,9	12,6	0	256,29	0	292
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	12,89	51,93	0,54	390
Полдник								
Ужин								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,61	3,99	2,05	74,91	1,5	261
	Гарнир гречневый	150	8,86	6,16	40,02	249,52	0	330
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за 2 день.		1640	63,43	50,12	212,31	1637,83	26,51	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД ИГО ОРЛЕНКО  
  
Е. И. ГУСАРЕВА  
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								
	Запеканка морковная с творогом	100	8,69	10,41	18,19	193,66	1,59	320
	Какао с молоком	180	3,78	3,12	7,94	76,13	1,44	416
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
	Зефир	25	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Суп картофельный с клецками	200	2,13	3,18	11,81	84,36	4,66	151
	Икра кабачковая	40	0,52	1,95	2,01	27,73	3,12	120
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Плов из курицы	210	24,05	25,22	41,4	488,14	0,72	375
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	12,89	51,93	0,54	390
Полдник								
Ужин								
	Свекла, тушенная с яблоками	150	2,15	1,16	17,5	90,9	1,63	146
	Соус сметанный	30	0,51	2,47	2,5	31,27	0,04	385
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Блинчики	100	8,53	5,63	38,11	238,17	1,35	428
Итого за 3 день.		1615	64,56	61,01	212,65	1656,24	15,51	

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНКО  
Е.А. ГУСАРЕВА

*Гусарева*  
подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	3,95	4,41	9,67	95,01	0,82	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	7,98	63,23	1,17	414
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,99	0,32	19,37	92,54	0	123
	Котлеты рыбные любительские	80	10,74	3,42	4,92	93,48	1,88	272
	Пюре картофельное	150	3,13	4,69	14,33	132,5	5,19	339
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Кисель из яблок	180	0,03	0,01	14,7	59,08	0,36	рецептура 645
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	180	3,98	3,33	17,5	116,31	5,35	149
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Полдник	Макаронные изделия (гарнир)	150	5,66	0,67	35,16	157,93	0	218
Ужин	Гуляш из отварного мяса	80	7,14	6,29	0	93,95	0	293
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Итого за 4 день.		1655	51,39	33,66	161,63	1179,48	25,59	

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД ИЮ ОРЛЕНКОК  
Е.Д. ГУСАРЕВА

  
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	160	6,18	7,16	25,45	191,29	1,72	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,12	7,94	76,13	1,44	416
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,01	7,78	7,71	122,18	0,11	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Свекольник	180	1,58	3,29	7,46	64,15	6,67	136
	Голубцы ленивые	190	14,75	13,43	10,23	227,49	21,41	315
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	531
Полдник								
Ужин								
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	0,2	369
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Вареники ленивые	100	14,17	7,36	13,56	177,8	0,19	331
Итого за 5 день.		1640	58,2	47,46	167,13	1343,4	52,78	



ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНОК  
Гусарева Е.А.

*Гусарева Е.А.*  
подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,86	6,35	27,35	207,71	1,09	273
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	7,98	63,23	1,17	414
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,58	2,8	12,26	100,88	5,62	159
	Соус сметанный с луком	30	0,5	1,14	2,26	21,6	0,79	374
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,19	145,39	0	297
	Компот из яблок и слив	180	0,22	0,13	12,47	53,19	2,52	391
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Оладьи из печени	80	31,32	15,89	9,87	302,44	57,44	299
Полдник								
Ужин								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Булочка домашняя	100	8,28	13,75	53,78	370,5	0,37	583
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Рагу овощное (3й вариант)	200	1,11	7,28	5,62	92,89	2,06	362
Итого за 6 день.		1775	83,05	61,21	289,06	2057,98	73,08	

**ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД И 10 ОРЛЕНК  
Е.Д. ГУСАРЕВА**

*Е.Д. Гусарева*  
подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	160	4,96	5,97	29,69	192,47	1,04	271
	Какао с молоком	180	3,78	3,12	7,94	76,13	1,44	416
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
	Зефир	25	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Рассольник ленинградский	200	3,25	5,46	16,33	117,65	6,11	82
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Компот из яблок	180	0,07	0	16,79	67,95	1,08	390
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Запеканка капустная с мясом	150	17,47	39,73	7,32	456,96	6,56	379
Полдник								
Ужин								
	Рыба, запеченная с картофелем	200	32,33	15,76	16,24	336,87	5,77	264
	Оладьи	120	9,27	8,51	54,07	330,73	0,89	432
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за 7 день.		1715	85,54	84,69	237,77	2057,66	46,59	



ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНОК  
ИТО ГИСУСАРЕВА  
подпись:  расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	200	35,26	23,64	34,74	505,68	0,48	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	0,2	369
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	7,98	63,23	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Суп-лапша домашняя	180	3,68	4,88	11,41	100,76	0,56	94
	Биточки рубленые из курицы паровые	80	11,94	8,8	7,02	163,64	0,67	323
	Рагу из овощей	155	2,58	11,79	13,9	172,63	8,16	148
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	12,89	51,93	0,54	390
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Полдник								
Ужин								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Запеканка картофельная с печенью	150	11,87	7,21	19,86	208,9	8,95	164
	Свекла, тушеная с яблоками	150	2,15	1,16	17,5	90,9	1,63	146
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Итого за 8 день.		1805	92,42	74,27	251,49	2088,73	22,78	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

  
 ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
 ДЕТСКИЙ САД И 10 ОРЛЕНКОВ  
 РАЙОНА ГОРЬКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Какао с молоком	180	3,78	3,12	7,94	76,13	1,44	416
	Каша Дружба	160	4,2	9,32	20,02	181,13	1,06	266
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Свекольник	180	1,58	3,29	7,46	64,15	6,67	136
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	12,89	51,93	0,54	390
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	16,67	17,46	15,32	285,13	15,01	290
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
Полдник								
Ужин								
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Суфле из кур	210	30,52	37,24	7,56	487,15	1,4	413
	Ватрушка	90	5,23	2,33	57,41	271,93	0,04	441
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за 9 день.		1920	84,93	87,13	262,8	2183,5	46,98	

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
ДЕТСКИЙ САД ИЮ ОРЛЕНОК  
Гусарева Е.Д. Гусарева  
подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	200	35,26	23,64	34,74	505,68	0,48	251
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	7,98	63,23	1,17	414
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,01	7,78	7,71	122,18	0,11	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180	4,77	5,17	15,54	122,74	4,33	87
	Гарнир перловый	150	4,46	4,23	31,86	182,76	0	330
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Кисель из яблок	180	0,03	0,01	14,7	59,08	0,36	рецептура 645
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Котлеты	80	18,9	17,81	11,37	280,97	0	386
Полдник								
Ужин								
	Макароны, запеченные с сыром	205	9,12	9,07	52,78	325,42	0,04	221
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за 10 день.		1795	93,99	74,88	270,07	2145,36	30,79	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

  
 подписи: **Р. И. ГУСЕВА**  
 расафирмака подписи  
**ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ**  
**ЦЕНТРИОНАЛЬНЫЙ САД ИТО ОРЛЕНКО**

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	738,6099999999999	629,19	2300,92	18068,18	397,85	
Среднее значение за период	73,86	62,92	230,09	1806,82	39,79	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,58	31,78	51,65			