

адрес: Калининградская область, Багратионовский район, п.Пограничный, ул.Новая, 1
тел/факс: 8 (40156) 64732
E-mail: Pogranschool_54@mail.ru Сайт: <http://www.pogranschool.ucoz.ru>

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Пограничный д/с»
Карпец Е.Б.



1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

[illegible]

2 ДЕНЬ ІВТОРНИК

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
Неделя I День 2			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная с молоком и маслом	200	7,02	7,0	24,77	191,54	68.06
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	46	4,77	8,47	14,55	154,36	1.06
	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	3,56	13,34	99,89	126.01
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	140	0,70	0,14	14,14	64,40	130.00
Итого за завтрак						<u>510,19</u>	
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,510	1,060	1,660	18,210	17.04
	Суп картофельный с курицей и гречками	200	7,06	8,96	14,65	167,84	34.06
	Формовые голубцы ленивые с соусом томатным	220	18,96	19,22	16,26	315,41	92.01
	Кисель	200			22,27	89,07	118.01
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,80	421.00
Итого за обед						<u>699,33</u>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9,59	12,61	2,81	163,42	77.00
	Фрукт (яблоко)	123	0,49	0,49	12,05	57,81	140.01
	Чай сладкий	200	0,2	0,05	7,03	27,93	132.01
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1.03
Итого за полдник						<u>319,66</u>	
Итого за день						<u>1529,18</u>	

3 ДЕНЬ 1 СРЕДА

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом	200	6,89	7,090	22,21	181,55	68.02
	Какао на молоке	200	3,68	3,82	10,36	91,73	117.02
	Бутерброд с джемом (повидлом)	44	2,44	0,30	24,51	109,14	1.08
2 ЗАВТРАК							
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10,0	6,4	7,0	136	119.01
Итого за обед						518,42	
ОБЕД							
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,940	0,060	4,05	29,120	5
	Свекольник с курицей и сметаной	200	7,69	10,02	17,98	193,35	28.01
	Тефтели рыбные с соусом томатным	80	25,94	4,91	7,66	179,09	90.00
	Пюре картофельное	150	3,59	3,98	23,44	144,39	56.00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,99	27,93	122.03
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,80	421.00
Итого за обед						652,68	
ПОЛДНИК							
	Ленивые вареники с молочной сладкой подливой	150	26,290	9,670	20,350	278,230	83.01
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1.03
	Чай сладкий	200	0,2	0,05	7,03	27,93	132.01
Итого за полдник						376,66	
Итого за день						1547,76	

4 ДЕНЬ 1 ЧЕТВЕРГ

Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая с молоком и маслом	200	7,30	7,53	23,83	193,61	68.04
	Бутерброд с маслом и сыром	46	4,78	9,29	14,55	161,84	1.04
	Кофейный напиток на молоке	200	3,40	3,56	13,34	99,89	126.01
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	140	0,70	0,14	14,14	64,40	130.00
	Печенье	30	6,15	3,45	19,80	135,00	402.01
Итого за завтрак						<u>654,74</u>	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,570	2,090	1,970	29,680	17.05
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	8,20	11,56	15,42	199,61	31.02
	Макароны отварные	150	3,930	2,210	23,960	131,510	75.04
	Суфле из печени	90	15,260	7,050	11,460	171,450	104.01
	Подлива томатная	30	0,510	1,7	2,830	28,920	118.03
	Кисель	200	0	0	22,27	89,07	118.01
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,80	421.00
Итого за обед						<u>729,04</u>	
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	180	2,97	4,370	17,290	121,630	2.00
	Чай сладкий	200	0,22	0,05	7,09	28,61	132.01
	Яблоко	123	0,49	0,49	12,05	57,81	140.01
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1.03
Итого за полдник						<u>278,55</u>	
Итого за день						<u>1662,33</u>	

5 ДЕНЬ 1 ПЯТНИЦА

Неделя 1 день 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» с молоком и маслом	200	6,85	7,30	24,58	192,71	66.01
	Какао на молоке	200	3,68	3,82	10,36	91,73	117.02
	Бутерброд с маслом сливочным	37	2,41	6,08	14,55	122,86	1.05
2 ЗАВТРАК	Яблоко	123	1,85	0,62	25,83	118,08	12.01
Итого за завтрак						<u>525,38</u>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,750	1,060	5	33,280	14.01
	Суп-пюре гороховый с гренками	200	10,04	10,15	19,77	210,93	46.03
	Гренки	40	2,44	0,48	15,96	78,80	64.06
	Гречка отварная	150	5,040	1,320	22,840	123,2	64.02
	Гуляш из отварного мяса	80	13,470	12,610	4,530	185,780	93.03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,99	27,93	122.03
Итого за обед						<u>659,92</u>	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	120	7,660	5,740	41,12	247,41	139.04
	Чай сладкий	200	0,20	0,05	7,03	27,93	132.01
Итого за полдник						<u>275,34</u>	
Итого за день						<u>1460,64</u>	

6 ДЕНЬ 2 ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,59	12,61	2,81	163,42	77.00
	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	3,56	13,34	99,89	126.01
	Бутерброд с маслом и сыром	46	4,75	9,25	14,55	160,85	1.00
2 ЗАВТРАК	Ряженка	200	6	2	8,4	80	404.01
Итого за завтрак						<u>504,16</u>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,940	3,060	5,4	52,820	18
	Суп рыбный	200	18,96	5,54	15,59	188,45	41.01
	Жаркое по-домашнему	220	13,01	13,43	26,77	280,72	100.06
	Кисель	200	0	0	22,27	89,07	118.01
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,80	421.00
Итого за обед						<u>689,86</u>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя с сахаром	90	6,88	6,70	45,09	268,30	136.03
	Чай сладкий	200	0,2	0,050	7,030	27,930	132,01
	Яблоко	123	0,49	0,49	12,05	57,81	140.01
Итого за полдник						<u>354,04</u>	
Итого за день						<u>1548,06</u>	

7 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес» с молоком и маслом	200	7,18	8,20	20,06	185,10	67.01
	Бутерброд с маслом и сыром	46	4,75	9,25	14,55	160,85	1.04
	Какао на молоке	200	3,68	3,82	10,36	91,73	117.02
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	140	0,70	0,14	14,14	64,40	130.00
Итого за завтрак						<u>502,08</u>	
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,450	0,050	1,4	25,820	17
	Борщ с курицей и сметаной	200	7,88	11,12	15,65	195,26	28.02
	Котлеты мясные	80	13,66	12,74	9,26	206,75	74.06
	Макароны отварные	150	3,93	2,210	23,96	131,51	75.04
	Подлива томатная	30	0,51	1,70	2,83	28,92	118.03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,99	27,93	122.03
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,80	421.00
Итого за обед						<u>694,99</u>	
ПОЛДНИК	Сырники творожные с подливой	150	30,16	9,16	41,17	370,48	83.03
	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1.03
	Чай сладкий	200	27,93	0,20	0,05	7,030	132.01
Итого за полдник						<u>448,01</u>	
Итого за день						<u>1645,08</u>	

8 ДЕНЬ 2 СРЕДА

Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с молоком и маслом	200	7,30	7,53	23,83	193,61	68.01
	Бутерброд с маслом сливочным	37	2,41	6,08	14,55	122,86	1.05
	Кофейный напиток на молоке	200	3,40	3,56	13,34	99,89	126.01
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	140	0,70	0,14	14,14	64,40	130.00
	Печенье	30	6,15	3,45	19,80	135	402.01
Итого за завтрак						<u>615,76</u>	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,51	1,060	1,66	18,21	17.00
	Суп фасолевый с курицей	200	7,20	11,03	14,19	185,07	34.05
	Котлета рыбная	80	30,50	5	7,17	196,03	86.01
	Рис отварной	150	2,80	0,40	29,60	133,20	58.02
	Подлива томатная	30	0,51	1,70	2,83	28,92	118.03
	Кисель	200	0	0	22,27	89,07	118.01
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,80	421.00
Итого за обед						<u>729,30</u>	
ПОЛДНИК	Сложный овощной гарнир	180	3,35	3,52	20,57	127,72	100.11
	Чай сладкий	200	0,20	0,05	7,03	27,93	132.01
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	70,50	1,03
Итого за полдник						<u>226,15</u>	
Итого за день						<u>1571,21</u>	

9 ДЕНЬ 2 ЧЕТВЕРГ

Неделя 2 День 9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,55	7,53	21,67	185,79	64.03
	Бутерброд с маслом сливочным	37	2,41	6,080	14,55	122,86	1.05
	Какао на молоке	200	3,68	3,82	10,36	91,73	117.02
2 ЗАВТРАК	Яблоко	123	1,85	0,62	25,83	118,08	12.01
Итого за завтрак						<u>518,46</u>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	60	0,750	3,06	4,4	47,970	18.07
	Рассольник ленинградский с мясом говядины	200	6,36	8,41	16,15	166,64	32.02
	Пюре картофельное	130	2,85	3,83	17,41	115,90	56.00
	Печеночные оладьи	110	17,60	9,10	8,47	187,11	102.03
	Подлива томатная	30	0,51	1,70	2,83	28,92	118.03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,99	27,93	122.03
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	78,80	421.00
Итого за обед						<u>653,27</u>	
ПОЛДНИК	Батон	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1.03
	Запеканка из творога	150	19,30	7,8	16,8	217,950	74.07
	Подлива кисельная	30	0	0	7,2	28,800	118.04
	Чай сладкий	200	0,20	0,05	7,03	27,93	132.01
Итого за полдник						<u>345,18</u>	
Итого за день						<u>1516,91</u>	

10 ДЕНЬ 2 ПЯТНИЦА

[illegible]