

Осипова
Галина
Валерьевна
а

Подписан: Осипова Галина
Валерьевна
DN: С=RU, OU=Заведующий, О="МБДОУ детский сад №152 г. Пензы ""Виктория""", CN=Осипова Галина Валерьевна, E=ds152@guoedu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: г. Пенза
Дата: 2024-06-05 19:46:40
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Г.В.Осипова

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe | рецептуры |
|----------------------|---|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150 | 5,37 | 7,05 | 21,6 | 171,3 | 0,126 | 0,15 | 1,155 | 117,6 | 0,93 | 272-П |
| | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П |
| | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20 | 115,2 | 0,032 | 0,144 | 1,04 | 99,2 | 0,64 | 508-П |
| | Итого за завтрак | 353 | 11,919 | 15,049 | 59,62 | 421,84 | 1,983 | 0,323 | 2,223 | 259,93 | 2,131 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | |
| Обед | Салат из свеклы с соленым огурцом | 40 | 0,48 | 4,16 | 2,6 | 49,6 | 0,004 | 0,012 | 2,2 | 12,8 | 0,44 | 53-П |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 0,72 | 1,56 | 5,265 | 37,95 | 0,0375 | 0,024 | 3,45 | 6,45 | 0,36 | 151-П |
| | Котлеты | 60 | 10,68 | 10,5 | 8,58 | 171,6 | 0,051 | 0,096 | 0 | 23,4 | 1,68 | 386-П |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,099 | 0,077 | 3,74 | 28,6 | 0,77 | 434-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,146 | 0 | 7,875 | 32,08 | 0,0029 | 0,0029 | 0,146 | 8,166 | 1,125 | 527-П |
| | Итого за обед | 550 | 17,331 | 21,42 | 51,03 | 464,83 | 0,278 | 0,252 | 17,576 | 103,016 | 5,815 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 80 | 14,032 | 9,64 | 13,72 | 197,6 | 0,04 | 0,208 | 0,192 | 117,84 | 0,552 | 237-М |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0 | 11,25 | 45 | 0 | 0 | 0 | 3,75 | 0,3 | 503-П |
| | Итого за полдник | 230 | 14,487 | 10,02 | 34,28 | 287,25 | 0,069 | 0,227 | 9,692 | 136,79 | 2,942 | |
| Итого за день | 1233 | 46,637 | 48,989 | 148,93 | 1219,92 | 2,37 | 0,971 | 30,191 | 619,736 | 12,288 | | |
| Суточная норма | | 1600 | 42 | 47 | 203 | 1400 | | | | | | |
| Отклонения | | -272 | 4 | 1 | -54 | -171 | | | | | | |

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | № рецептур ы |
|----------------------|---|---------------|------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 0,168 | 0,2 | 1,54 | 156,8 | 1,24 | 272-П |
| | Батон нарезной | 40 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0,015 | 0 | 9,5 | 0,06 | 117-П |
| | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 5,775 | 0,056 | 52,36 | 0 | 0,007 | 0 | 0,84 | 0,014 | 111-П |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 | 0,036 | 0,144 | 1,17 | 111,6 | 0,72 | 508-П |
| | Итого за завтрак | 431 | 15,721 | 21,161 | 77,056 | 561,94 | 0,261 | 0,388 | 2,752 | 332,74 | 2,088 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | |
| Обед | Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | 0,6 | 5,2 | 3,25 | 62 | 0,005 | 0,015 | 2,75 | 16 | 0,55 | 53-П |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 0,96 | 2,08 | 7,02 | 50,6 | 0,05 | 0,032 | 4,6 | 8,6 | 0,48 | 151-П |
| | Котлеты | 70 | 12,46 | 12,25 | 10,01 | 200,2 | 0,063 | 0,112 | 0 | 27,3 | 1,96 | 386-П |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | 0,117 | 0,091 | 4,42 | 33,8 | 0,91 | 434-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,175 | 0 | 9,45 | 38,5 | 0,0035 | 0,0035 | 0,175 | 9,8 | 1,35 | 527-П |
| | Итого за обед | 680 | 20,675 | 25,7 | 62,3 | 561,4 | 0,343 | 0,303 | 21,995 | 113 | 7,05 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 90 | 15,786 | 10,845 | 15,435 | 222,3 | 0,045 | 0,234 | 0,216 | 132,57 | 0,621 | 237-М |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0,36 | 503-П |
| | Итого за полдник | 370 | 16,276 | 11,245 | 38,735 | 323,3 | 0,075 | 0,254 | 10,216 | 153,07 | 3,181 | |
| Итого за день | 1581 | 55,572 | 60,606 | 182,091 | 1492,64 | 0,719 | 1,114 | 36,963 | 730,81 | 12,419 | | |

Суточная норма 1950 54 60 261 1800
 Отклонения -369 1 0 -78 -297

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | ккал | В1 | В2 | С | Ca | Fe | рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,095 | 26,85 | 212,7 | 0,142 | 0,133 | 1,095 | 108,45 | 0,9 | 273-П |
| | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,496 | 2,128 | 11,344 | 74,672 | 0,032 | 0,112 | 1,04 | 100,592 | 0,112 | 395-М |
| | Итого за завтрак | 353 | 12,015 | 14,582 | 56,216 | 422,712 | 0,214 | 0,274 | 2,163 | 252,172 | 1,573 | |
| 2 завтрак | Плоды свежие (яблоко) 10.30 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 40 | 0,6 | 2,2 | 3,36 | 35,6 | 0,008 | 0,016 | 2,28 | 13,2 | 0,52 | 51-П |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 1,23 | 3,15 | 9,75 | 72,75 | 0,054 | 0,033 | 4,605 | 9,3 | 0,555 | 139-П |
| | Сметана | 6 | 0,168 | 1,2 | 0,192 | 12,36 | | | | | | |
| | Макаронник с мясом | 150 | 17,07 | 10,935 | 31,305 | 292,5 | 0,135 | 0,165 | 0,39 | 26,13 | 2,085 | 292-М |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,146 | 0 | 7,875 | 32,08 | 0,0029 | 0,0029 | 0,146 | 8,166 | 1,125 | 527-П |
| | Итого за обед | 536 | 22,07 | 18,711 | 67,47 | 530,81 | 0,274 | 0,251 | 7,733 | 71,696 | 5,919 | |
| Полдник | Рыба, тушённая в томате с | 100 | 9,5 | 5,142 | 4,5 | 102,143 | 0,064 | 0,05 | 3,357 | 25 | 0,571 | 349-П |
| | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 3,8 | 0,24 | 117-П |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 0 | 0 | 2,355 | 10,665 | 0,27 | 393-М |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,016 | 0,01 | 0 | 5,8 | 0,42 | 608-П |
| | Итого за полдник | 290 | 12,605 | 7,697 | 38,165 | 272,113 | 0,102 | 0,066 | 5,712 | 45,265 | 1,501 | |
| | Итого за день | 1308 | 48,19 | 41,49 | 182,851 | 1272,635 | 0,62 | 0,611 | 25,608 | 385,133 | 9,593 | |

| | | | | | |
|----------------|------|----|----|-----|------|
| Суточная норма | 1600 | 42 | 47 | 203 | 1400 |
| | -292 | 5 | -5 | -20 | -78 |

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,6 | 0,19 | 0,178 | 1,46 | 144,6 | 1,2 | 273-П |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,044 | 0,012 | 0 | 7,6 | 0,48 | 117-П |
| | Масло сливочное | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,014 | 111-П |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П |
| | Кофеинный напиток с молоком | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 | 395-М |
| | Итого за завтрак | 431 | 15,169 | 18,705 | 69,162 | 530,386 | 0,272 | 0,343 | 2,672 | 319,966 | 0,674 | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (яблоко) 10.30 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,75 | 2,75 | 4,2 | 44,5 | 0,01 | 0,02 | 2,85 | 16,5 | 0,65 | 51-П |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,64 | 4,2 | 13 | 97 | 0,072 | 0,044 | 6,14 | 12,4 | 0,74 | 139-П |
| | Сметана | 9 | 0,225 | 1,575 | 0,48 | 18,54 | | | | | | |
| | Макаронник с мясом | 180 | 20,484 | 13,122 | 37,566 | 351 | 0,162 | 0,198 | 0,468 | 31,356 | 2,502 | 292-М |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,175 | 0 | 9,45 | 38,5 | 0,0035 | 0,0035 | 0,175 | 9,8 | 1,35 | 527-П |
| Полдник | Итого за обед | 669 | 26,898 | 23,366 | 83,778 | 659,72 | 0,341 | 0,308 | 10,101 | 88,906 | 7,303 | |
| | Рыба, тушённая в томате с | 120 | 11,4 | 6,171 | 5,4 | 122,572 | 0,077 | 0,06 | 4,028 | 30 | 0,685 | 349-П |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0,009 | 0 | 5,7 | 0,36 | 117-П |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 0 | 0 | 2,826 | 12,798 | 0,324 | 393-М |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,016 | 0,01 | 0 | 5,8 | 0,42 | 608-П |
| | Итого за полдник | 350 | 15,276 | 9,019 | 45,906 | 325,576 | 0,126 | 0,079 | 6,854 | 54,298 | 1,789 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--|
| Итого за день | 1580 | 58,843 | 51,59 | 219,846 | 1611,682 | 0,779 | 0,78 | 29,627 | 471,17 | 10,366 | |
| Суточная норма | 1950 | 54 | 60 | 261 | 1800 | | | | | | |
| | -370 | 4 | -9 | -41 | -188 | | | | | | |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | |
| Прием | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,275 | 3,945 | 14,235 | 109,5 | 0,057 | 0,147 | 0,69 | 123,3 | 0,27 | 171-П | |
| пищи | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П | |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П | |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П | |
| | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20 | 115,2 | 0,032 | 0,144 | 1,04 | 99,2 | 0,64 | 508-П | |
| | Итого за завтрак | 353 | 10,824 | 11,944 | 52,257 | 360,04 | 0,129 | 0,32 | 1,758 | 265,63 | 1,471 | | |
| | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | | |
| 2 завтрак | Соленый огурец | 25 | 0,2 | 0,025 | 0,425 | 3,25 | 0,005 | 0,005 | 1,25 | 5,75 | 0,15 | 113-П | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,095 | 3 | 6,39 | 57 | 0,029 | 0,026 | 6,18 | 20,7 | 0,72 | 133-П | |
| Обед | Сметана | 6 | 0,168 | 1,2 | 0,192 | 12,36 | | | | | | | |
| | Биточки | 60 | 10,68 | 10,5 | 8,58 | 171,6 | 0,054 | 0,096 | 0 | 23,4 | 1,68 | 386-П | |
| | Рис отварной | 110 | 2,706 | 4,455 | 24,794 | 150,04 | 0,02 | 0,015 | 0 | 3,74 | 0,385 | 419-П | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П | |
| | Компот из кураги | 160 | 0,24 | 0 | 16,08 | 64,8 | 0 | 0 | 0,64 | 8 | 0,48 | 531-П | |
| | Итого за обед | 551 | 18,089 | 22,469 | 74,172 | 574,08 | 0,197 | 0,191 | 9,912 | 79,216 | 5,427 | | |
| | Булочка "Нежная" | 70 | 5,483 | 4,316 | 40 | 220,5 | 0,07 | 0,047 | 0 | 11,67 | 0,7 | 579-П | |
| | "Снежок" | 150 | 7,15 | 4,8 | 12,75 | 130,5 | 0,045 | 0,225 | 0,9 | 178,5 | 0,15 | 536-П | |
| Полдник | Плоды свежие (яблоки) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,029 | 0,019 | 9,5 | 15,2 | 2,09 | 118-П | |
| | Итого за полдник | 315 | 13,013 | 9,496 | 62,06 | 395,65 | 0,144 | 0,291 | 10,4 | 205,37 | 2,94 | | |
| | Итого за день | 1354 | 42,426 | 44,009 | 198,589 | 1375,77 | 0,48 | 0,812 | 24,07 | 557,216 | 11,238 | | |
| | Суточная норма | 1600 | 42 | 47 | 203 | 1400 | | | | | | | |
| | | -246 | 0 | -3 | -4 | -24 | | | | | | | |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | | пищевые вещества | | | | | | | | | | | № |
|--------------------|--------------------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------|---|
| Наименование блюда | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | рецептуры | |
| Прием | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,26 | 18,978 | 146 | 0,076 | 0,196 | 0,92 | 164,4 | 0,36 | 171-П | |
| пищи | Батон нарезной | 40 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0,015 | 0 | 9,5 | 0,06 | 117-П | |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 5,775 | 0,056 | 52,36 | 0 | 0,007 | 0 | 0,84 | 0,014 | 111-П | |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 | 0,036 | 0,144 | 1,17 | 111,6 | 0,72 | 508-П | |
| | Итого за завтрак | 431 | 14,261 | 17,021 | 67,234 | 479,54 | 0,169 | 0,384 | 2,132 | 340,34 | 1,208 | | |
| | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | | |
| 2 завтрак | Соленый огурец | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | 0,006 | 0,006 | 1,5 | 6,9 | 0,18 | 113-П | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 | 0,038 | 0,034 | 8,24 | 27,6 | 0,96 | 133-П | |
| Обед | Сметана | 9 | 0,225 | 1,575 | 0,48 | 18,54 | | | | | | | |
| | Биточки | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 0,072 | 0,128 | 0 | 31,2 | 2,24 | 386-П | |
| | Рис отварной | 130 | 3,198 | 5,265 | 29,302 | 177,32 | 0,023 | 0,018 | 0 | 4,42 | 0,455 | 419-П | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П | |
| | Компот из кураги | 180 | 0,27 | 0 | 18,09 | 72,9 | 0 | 0 | 0,72 | 9 | 0,54 | 531-П | |
| | Итого за обед | 679 | 23,447 | 29,169 | 90,849 | 667,96 | 0,252 | 0,248 | 12,903 | 101,665 | 6,916 | | |
| | Булочка "Нежная" | 80 | 6,266 | 4,933 | 45,6 | 283,5 | 0,08 | 0,053 | 0 | 13,333 | 0,8 | 579-П | |
| | "Снежок" | 170 | 8,103 | 5,44 | 14,45 | 147,9 | 0,051 | 0,255 | 1,02 | 202,3 | 0,17 | 536-П | |
| Полдник | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П | |
| | Итого за полдник | 350 | 14,769 | 10,773 | 69,85 | 478,4 | 0,161 | 0,328 | 11,02 | 231,633 | 3,17 | | |
| | Итого за день | 1610 | 52,977 | 57,063 | 238,033 | 1728,63 | 0,592 | 0,97 | 28,055 | 680,638 | 12,694 | | |
| Суточная норма | | 1950 | 54 | 60 | 261 | 1800 | | | | | | | |
| | | -340 | -1 | -3 | -22 | -71 | | | | | | | |

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | | ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe | № рецептур ы |
|------------------|------------------------------------|------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | | | | | | | |
| | Каша ячневая вязкая | 150 | 3,918 | 6,167 | 26,814 | 203,4 | 0,0915 | 0,093 | 1,065 | 125,25 | 0,69 | 261-М | |
| Прием пищи | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П | |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П | |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П | |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,496 | 2,128 | 11,344 | 74,672 | 0,032 | 0,112 | 1,04 | 100,592 | 0,112 | 395-М | |
| | Итого за завтрак | 353 | 10,083 | 13,654 | 56,18 | 413,412 | 0,164 | 0,234 | 2,133 | 268,972 | 1,363 | | |
| | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | | |
| 2 завтрак | Салат из квашенной капусты с луком | 40 | 0,64 | 4,04 | 1,2 | 43,6 | 0,008 | 0,008 | 7,56 | 17,2 | 0,24 | 17-П | |
| | Суп картофельный с рыбой | 150 | 5,91 | 2,895 | 9,09 | 86,1 | 0,111 | 0,082 | 7,275 | 25,95 | 0,945 | 156-П | |
| Обед | Бефстрганов из отварной говядины | 60 | 9,04 | 8,28 | 1,44 | 116,4 | 0,028 | 0,0797 | 0,399 | 15,999 | 1,32 | 372-П | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,302 | 30,195 | 198,374 | 0,154 | 0,077 | 0 | 10,439 | 4,72 | 67-П | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,146 | 0 | 7,875 | 32,08 | 0,0029 | 0,0029 | 0,146 | 8,166 | 1,125 | 527-П | |
| | Итого за обед | 550 | 20,886 | 22,095 | 47,115 | 548,954 | 0,323 | 0,286 | 19,521 | 106,316 | 6,24 | | |
| | Омлет натуральный | 100 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 195,38 | 0,06 | 0,37 | 0,15 | 71,38 | 1,82 | 215-М | |
| | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 3,8 | 0,24 | 117-П | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| Полдник | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,016 | 0,01 | 0 | 5,8 | 0,42 | 608-П |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0 | 11,25 | 45 | 0 | 0 | 0 | 3,75 | 0,3 | 503-П |
| | Итого за полдник | 280 | 13,335 | 16,13 | 42,17 | 367,1 | 0,101 | 0,385 | 0,18 | 90,75 | 2,85 | |
| | Итого за день | 1283 | 44,704 | 52,279 | 145,465 | 1342,862 | 0,588 | 0,925 | 31,834 | 482,038 | 12,653 | |
| | Суточная норма | 1600 | 42 | 47 | 203 | 1400 | | | | | | |
| | | -317 | 2 | 5 | -57 | -57 | | | | | | |

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | | ккал | В1 | В2 | С | Ca | Fe | № рецептур ы |
|------------------|------------------------------------|------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | | | | | | | |
| | Каша ячневая вязкая | 200 | 5,491 | 8,491 | 35,76 | 271,2 | 0,122 | 0,124 | 1,42 | 167 | 0,92 | 261-М | |
| Прием пищи | Батон нарезной | 40 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0,015 | 0 | 9,5 | 0,06 | 117-П | |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 5,775 | 0,056 | 52,36 | 0 | 0,007 | 0 | 0,84 | 0,014 | 111-П | |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 | 395-М | |
| | Итого за завтрак | 431 | 13,62 | 19,676 | 74,278 | 559,146 | 0,215 | 0,294 | 2,632 | 344,506 | 1,174 | | |
| | Флоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | | |
| 2 завтрак | Салат из квашенной капусты с луком | 50 | 0,8 | 5,05 | 1,5 | 54,5 | 0,01 | 0,01 | 9,45 | 21,5 | 0,3 | 17-П | |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,88 | 3,86 | 12,12 | 114,8 | 0,148 | 0,11 | 9,7 | 34,6 | 1,26 | 156-П | |
| Обед | Бефстроганов из отварной говядины | 70 | 10,55 | 9,66 | 1,68 | 135,8 | 0,0327 | 0,093 | 0,466 | 18,666 | 1,54 | 372-П | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,266 | 35,685 | 234,442 | 0,182 | 0,091 | 0 | 33,8 | 0,91 | 67-П | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 12,337 | 3,939 | 116-П | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,175 | 0 | 9,45 | 38,5 | 0,0035 | 0,0035 | 0,175 | 9,8 | 1,35 | 527-П | |
| | Итого за обед | 680 | 27,205 | 28,35 | 58,72 | 668,542 | 0,416 | 0,366 | 24,812 | 133,733 | 7,903 | | |
| | Омлет натуральный | 120 | 10,584 | 20,376 | 2,028 | 234,456 | 0,072 | 0,444 | 0,18 | 85,656 | 2,184 | 215-М | |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0,009 | 0 | 5,7 | 0,36 | 117-П | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------|
| Полдник | Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,016 | 0,01 | 0 | 5,8 | 0,42 | 608-П |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0,36 | 503-П |
| | Итого за полдник | 330 | 15,24 | 17,93 | 50,2 | 423 | 0,119 | 0,429 | 0,2 | 102 | 3,24 | |
| | Итого за день | 1541 | 56,465 | 66,356 | 192,998 | 1697,688 | 0,78 | 1,109 | 37,644 | 596,239 | 14,517 | |

Суточная норма: 1950 54 60 261 1800
 -399 2 6 -68 -167

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | | пищевые вещества | | | | | | | | | | № |
|--------------------|--|------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| Наименование блюда | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | рецептуры |
| Прием | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,4 | 4,95 | 25,2 | 154,5 | 0,15 | 0,15 | 0,3 | 78,6 | 2,1 | 2/4-ПП |
| | пищи | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П |
| | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20 | 115,2 | 0,032 | 0,144 | 1,04 | 99,2 | 0,64 | 508-П |
| | Итого в завтрак | 353 | 11,949 | 12,949 | 63,222 | 405,04 | 0,222 | 0,323 | 1,368 | 220,93 | 3,301 | |
| | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П |
| | Итого во 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | |
| 2-ой завтрак | Сельдь с луком | 40 | 3,84 | 8,12 | 1,52 | 94,4 | 0,012 | 0,024 | 1,24 | 19,2 | 0,36 | 359-П |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1,38 | 2,55 | 9,075 | 64,8 | 0,117 | 0,036 | 5,21 | 11,4 | 0,555 | 149-П |
| Обед | Шницель из кур | 60 | 9 | 6,428 | 5,57 | 113,14 | 0,06 | 0,094 | 0,51 | 22,29 | 0,68 | 417-П |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,099 | 0,077 | 3,74 | 28,6 | 0,77 | 434-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,525 | 0,225 | 17,1 | 72,75 | 0,0075 | 0,045 | 52,5 | 9 | 1,125 | 538-П |
| | Итого в обед | 550 | 19,415 | 26,855 | 55,445 | 544,75 | 0,331 | 0,342 | 63,09 | 104,6 | 5,17 | |
| | Ватрушки с творожным фаршем | 70 | 9,24 | 7,183 | 30,849 | 223,265 | 0,075 | 0,123 | 0,136 | 53,593 | 0,69 | 560-П |
| | Кисель из концентрата плодового | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91,5 | 0 | 0 | 0 | 0,75 | 0,075 | 516-П |
| Полдник | Фрукты свежие (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,0285 | 0,019 | 9,5 | 15,2 | 2,09 | 118-П |
| | Итого в полдник | 315 | 11,145 | 7,373 | 60,294 | 355,615 | 0,113 | 0,152 | 57,136 | 86,643 | 1,055 | |
| | Итого за день | 1318 | 43,009 | 47,277 | 189,061 | 1351,405 | 0,676 | 0,827 | 123,594 | 419,173 | 10,926 | |
| | Суточная норма: | 1600 | 42 | 47 | 203 | 1400 | | | | | | |



-282

1

0

-13

-48

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | | пищевые вещества | | | | | | | | | | № |
|--------------------|---|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| Наименование блюда | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | рецептуры |
| Прием пищи | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,2 | 6,6 | 33,6 | 206 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 104,8 | 2,8 | 2/4-ПП |
| | Батон нарезной | 40 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0,015 | 0 | 9,5 | 0,06 | 117-П |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 5,775 | 0,056 | 52,36 | 0 | 0,007 | 0 | 0,84 | 0,014 | 111-П |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 | 0,036 | 0,144 | 1,17 | 111,6 | 0,72 | 508-П |
| | Итого в завтрак | 431 | 15,761 | 18,361 | 81,856 | 539,54 | 0,293 | 0,388 | 1,612 | 280,74 | 3,648 | |
| | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П |
| | Итого во 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | |
| 2 завтрак | Сельдь с луком | 50 | 4,8 | 10,15 | 1,9 | 118 | 0,015 | 0,03 | 1,55 | 24 | 0,45 | 359-П |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,156 | 0,048 | 6,94 | 15,2 | 0,74 | 149-П |
| Обед | Шницель из кур | 70 | 10,5 | 7,498 | 6,49 | 131,9997 | 0,07 | 0,10998 | 0,59998 | 26 | 0,8 | 417-П |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | 0,117 | 0,091 | 4,42 | 33,8 | 0,91 | 434-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 20,52 | 87,3 | 0,009 | 0,054 | 63 | 10,8 | 1,35 | 538-П |
| | Итого в обед | 680 | 24,926 | 34,326 | 68,57 | 687,4 | 0,419 | 0,433 | 76,443 | 131,166 | 6,466 | |
| | Ватрушки с творожным ф | 80 | 10,56 | 8,21 | 35,256 | 255,16 | 0,0858 | 0,1412 | 0,156 | 61,25 | 0,789 | 560-П |
| | Кисель из концентрата плодового | 180 | 1,26 | 0 | 26,1 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,09 | 516-П |
| Полдник | Флоды свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П |
| | Итого в полдник | 360 | 12,72 | 8,41 | 69,456 | 411,96 | 0,126 | 0,171 | 60,156 | 96,15 | 1,179 | |
| | Итого за день | 1571 | 53,907 | 61,197 | 229,982 | 1684,9 | 0,848 | 1,002 | 140,211 | 515,056 | 12,693 | |

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------|------|----|----|-----|------|
| <input type="text"/> | Суточная норма: | 1950 | 54 | 60 | 261 | 1800 |
| | | -369 | 0 | 1 | -31 | 119- |

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | | пищевые вещества | | | | | | | | | | № |
|---------------------------|-----------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| Наименование блюда | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | рецептуры |
| Прием пищи | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,595 | 23,145 | 161,55 | 0,0585 | 0,1245 | 1,035 | 119,52 | 0,33 | 268-П |
| | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П |
| | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20 | 115,2 | 0,032 | 0,144 | 1,04 | 99,2 | 0,64 | 508-П |
| | Итого за завтрак | 353 | 11,199 | 13,594 | 61,167 | 412,09 | 0,131 | 0,297 | 2,103 | 261,85 | 1,531 | |
| | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П |
| Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | | |
| 2 завтрак | Салат из свеклы и моркови | 40 | 0,52 | 4,12 | 2,84 | 48,13 | 0,012 | 0,016 | 2 | 12 | 0,4 | 52-П |
| | Суп из овощей со сметаной | 150 | 1,2 | 3,9 | 7,35 | 66 | 0 | 0 | 5,1 | 16,95 | 0,45 | 14/2-ПП |
| Обед | Котлеты | 60 | 10,68 | 10,5 | 8,58 | 171,6 | 0,051 | 0,096 | 0 | 23,4 | 1,68 | 386-П |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,099 | 0,077 | 3,74 | 28,6 | 0,77 | 434-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,146 | 0 | 7,875 | 32,08 | 0,0029 | 0,0029 | 0,146 | 8,166 | 1,125 | 527-П |
| Итого за обед | 550 | 17,616 | 23,76 | 53,235 | 497,68 | 0,241 | 0,224 | 20,106 | 108,716 | 5,825 | | |
| | Пудинг из творога с рисом | 130 | 19,149 | 12,92 | 24,609 | 291,2 | 0,052 | 0,286 | 0,247 | 156,65 | 0,806 | 236-М |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0 | 11,25 | 45 | 0 | 0 | 0 | 3,75 | 0,3 | 503-П |
| Полдник | Итого за полдник | 325 | 11,769 | 8,99 | 31,493 | 255,65 | 0,062 | 0,179 | 9,652 | 90,188 | 2,77 | |
| | Итого за день | 1328 | 41,084 | 46,444 | 149,895 | 1211,42 | 0,474 | 0,869 | 32,565 | 467,754 | 10,226 | |
| | Суточная норма | 1600 | 42 | 47 | 203 | 1400 | | | | | | |
| | Отклонения | -272 | 1 | 1 | -53 | -184 | | | | | | |

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | | пищевые вещества | | | | | | | | | | | № |
|--------------------|-----------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------|---|
| Наименование блюда | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Ca | Fe | рецептуры | |
| Прием | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 215,4 | 0,078 | 0,166 | 1,38 | 132,8 | 0,44 | 268-П | |
| | Батон нарезной | 40 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0,015 | 0 | 9,5 | 0,06 | 117-П | |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 5,775 | 0,056 | 52,36 | 0 | 0,007 | 0 | 0,84 | 0,014 | 111-П | |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 | 0,036 | 0,144 | 1,17 | 111,6 | 0,72 | 508-П | |
| | Итого за завтрак | 431 | 14,761 | 19,221 | 79,116 | 548,94 | 0,171 | 0,354 | 2,592 | 308,74 | 1,288 | | |
| | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | | |
| 2 завтрак | Салат из свеклы и моркови | 50 | 0,65 | 5,15 | 3,55 | 63,5 | 0,015 | 0,02 | 2,5 | 15 | 0,5 | 52-П | |
| | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,6 | 5,2 | 9,8 | 88 | 0 | 0 | 6,8 | 22,6 | 0,6 | 14/2-ПП | |
| Обед | Котлеты | 70 | 12,46 | 12,25 | 10,01 | 200,2 | 0,063 | 0,112 | 0 | 27,3 | 1,96 | 386-П | |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | 0,117 | 0,091 | 4,42 | 33,8 | 0,91 | 434-П | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,175 | 0 | 9,45 | 38,5 | 0,0035 | 0,0035 | 0,175 | 9,8 | 1,35 | 527-П | |
| | Итого за обед | 680 | 21,065 | 28,82 | 65,23 | 604,8 | 0,293 | 0,268 | 25,295 | 133 | 7,27 | | |
| | Пудинг из творога с рисом | 150 | 19,149 | 12,92 | 24,609 | 291,2 | 0,052 | 0,286 | 0,247 | 156,65 | 0,806 | 236-М | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0,36 | 503-П | |
| Полдник | Итого за полдник | 370 | 13,218 | 10,085 | 35,6 | 288,85 | 0,068 | 0,2 | 10,172 | 100,642 | 2,988 | | |
| | Итого за день | 1581 | 49,544 | 58,226 | 190,046 | 1488,59 | 0,572 | 0,991 | 38,762 | 549,382 | 12,946 | | |
| | Суточная норма | 1950 | 54 | 60 | 261 | 1800 | | | | | | | |
| | Отклонения | -369 | -2 | 0 | -77 | -307 | | | | | | | |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | | | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------|----|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | |
| Прием | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,155 | 6,465 | 24,3 | 172,05 | 0,048 | 0,1365 | 1,155 | 107,55 | 0,33 | 274-П | | |
| пищи | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П | | |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П | | |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,496 | 2,128 | 11,344 | 74,672 | 0,032 | 0,112 | 1,04 | 100,592 | 0,112 | 395-М | | |
| | Итого за завтрак | 353 | 10,32 | 13,952 | 53,666 | 382,062 | 0,12 | 0,277 | 2,223 | 251,272 | 1,003 | | | |
| | Фрукты свежие (яблоко) 10.30 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П | | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | | | |
| 2 завтрак | Салат из свеклы отварной | 40 | 0,6 | 2,2 | 3,36 | 35,6 | 0,008 | 0,016 | 2,28 | 13,2 | 0,52 | 51-П | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,05 | 2,985 | 4,665 | 49,8 | 0,0345 | 0,027 | 11,085 | 22,4 | 0,48 | 147-П | | |
| Обед | Сметана | 8 | 0,224 | 1,6 | 0,256 | 16,48 | | | | | | | | |
| | Гуляш из говядины | 60 | 10,299 | 11 | 2,1 | 148,5 | 0,035 | 0,08 | 0,65 | 8,5 | 1,6 | 373-П | | |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,524 | 0,54 | 23,232 | 115,92 | 0,0456 | 0,012 | 0,012 | 4,56 | 0,624 | 297-П | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,146 | 0 | 7,875 | 32,08 | 0,0029 | 0,0029 | 0,146 | 8,166 | 1,125 | 527-П | | |
| | Итого за обед | 568 | 19,737 | 19,365 | 68,253 | 529,5 | 0,219 | 0,183 | 17,347 | 70,826 | 5,744 | | | |
| | Рыба жареная | 60 | 10,02 | 1,74 | 2,16 | 64,2 | 0,06 | 0,06 | 0,24 | 23,88 | 0,48 | 5/7-ПП | | |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,3 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | 0,099 | 0,077 | 3,74 | 28,6 | 0,77 | 434-П | | |
| Полдник | Чай с лимоном | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 0 | 0 | 2,355 | 10,665 | 0,27 | 393-М | | |
| | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 3,8 | 0,24 | 117-П | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|
| | Итого за полдник | 340 | 13,925 | 7,175 | 32,575 | 251,97 | 0,181 | 0,143 | 6,335 | 66,945 | 1,76 | |
| | Итого за день | 1361 | 44,382 | 40,992 | 164,294 | 1210,532 | 0,55 | 0,623 | 35,905 | 405,043 | 10,707 | |
| | Суточная норма | 1600 | 42 | 47 | 203 | 1400 | | | | | | |
| | Отклонения | -229 | 3 7- | | -27 | -140 | | | | | | |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------|------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | |
| Прием пищи | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 33,4 | 229,4 | 0,064 | 0,182 | 1,54 | 143,4 | 0,44 | 274-П | |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,044 | 0,012 | 0 | 7,6 | 0,48 | 117-П | |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,01 | 111-П | |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 | 395-М | |
| | Итого за завтрак | 431 | 12,909 | 17,865 | 66,762 | 476,186 | 0,146 | 0,347 | 2,752 | 318,766 | 1,11 | | |
| | Плоды свежие (яблоко) 10.30 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | | |
| 2 завтрак | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,75 | 2,75 | 4,2 | 44,5 | 0,01 | 0,02 | 2,85 | 16,5 | 0,65 | 51-П | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,98 | 6,22 | 66,4 | 0,046 | 0,036 | 14,78 | 27,2 | 0,64 | 147-П | |
| Обед | Сметана | 9 | 0,225 | 1,575 | 0,48 | 18,54 | | | | | | | |
| | Гуляш из говядины | 80 | 13,732 | 14,666 | 2,8 | 198 | 0,047 | 0,106 | 0,866 | 11,33 | 2,132 | 373-П | |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,901 | 0,585 | 25,168 | 125,58 | 0,049 | 0,013 | 0,013 | 4,94 | 0,676 | 297-П | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,175 | 0 | 9,45 | 38,5 | 0,0035 | 0,0035 | 0,175 | 9,8 | 1,35 | 527-П | |
| | Итого за обед | 699 | 24,758 | 24,836 | 65,318 | 647,42 | 0,254 | 0,216 | 22,229 | 87,27 | 7,138 | | |
| | Рыба жареная | 70 | 11,69 | 2,03 | 2,52 | 74,9 | 0,07 | 0,07 | 0,28 | 27,86 | 0,56 | 5/7-ПП | |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 5,28 | 13,08 | 110,4 | 0,108 | 0,084 | 4,08 | 31,2 | 0,84 | 434-П | |
| Полдник | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 41,004 | 0 | 0 | 2,826 | 12,798 | 0,324 | 393-М | |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0,009 | 0 | 5,7 | 0,36 | 117-П | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|
| | Итого за полдник | 400 | 16,586 | 8,2 | 41,226 | 304,904 | 0,211 | 0,163 | 7,186 | 77,588 | 2,084 | |
| | Итого за день | 1630 | 54,653 | 51,301 | 183,106 | 1475,51 | 0,641 | 0,776 | 42,167 | 505,124 | 12,532 | |

Суточная норма: 1950 54 60 261 1800

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------|---|----|-----|------|--|--|--|--|--|--|
| | Отклонения | -320 | 1 | -9 | -52 | -275 | | | | | | |
|--|------------|------|---|----|-----|------|--|--|--|--|--|--|

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | | пищевые вещества | | | | | | | | | | № |
|--------------------|---|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| Наименование блюда | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | рецептуры |
| | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,4 | 5,61 | 28,56 | 175,1 | 0,17 | 0,17 | 0,34 | 89,08 | 2,38 | 2/4-Пр |
| | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П |
| | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20 | 115,2 | 0,032 | 0,144 | 1,04 | 99,2 | 0,64 | 508-П |
| | Итого за завтрак | 353 | 11,949 | 13,609 | 66,582 | 425,64 | 0,243 | 0,343 | 1,408 | 231,41 | 3,581 | |
| | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | |
| 2 завтрак | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом | 40 | 0,56 | 5,96 | 4,24 | 70,8 | 0,04 | 0 | 1,68 | 7,8 | 0,28 | 30/1-Прогр |
| | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,275 | 3,06 | 8,73 | 67,5 | 0,033 | 0,024 | 5,97 | 15,75 | 0,435 | 160-П |
| Обед | Сметана | 6 | 0,168 | 1,2 | 0,192 | 12,36 | | | | | | |
| | Шницели | 60 | 10,68 | 10,5 | 8,58 | 171,6 | 0,051 | 0,096 | 0 | 23,4 | 1,68 | 386-П |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,332 | 4,928 | 5,115 | 87,78 | 0,033 | 0,004 | 12,43 | 65,23 | 0,924 | 50-К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П |
| | Компот из кураги | 160 | 0,24 | 0 | 16,08 | 64,8 | 0 | 0 | 0,64 | 8 | 0,48 | 531-П |
| | Итого за обед | 566 | 17,895 | 26,128 | 56,537 | 547,24 | 0,229 | 0,156 | 20,72 | 134,18 | 5,359 | |
| | Булочка домашняя | 70 | 5,25 | 9,1 | 42,233 | 271,833 | 0,07 | 0,035 | 0 | 10,5 | 0,583 | 583-П |
| | Ряженка | 135 | 6,75 | 4,32 | 11,475 | 117,45 | 0,04 | 0,2 | 0,81 | 160,65 | 0,135 | 535-П |
| Полдник | Фрукты свежие (яблоки) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,029 | 0,019 | 9,5 | 15,2 | 2,09 | 118-П |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|
| | Итого за полдник | 300 | 11,33 | 8,433 | 63,485 | 383,767 | 0,115 | 0,265 | 10,426 | 188,683 | 3,041 | |
| | Итого за день: | 1319 | 41,674 | 48,27 | 196,704 | 1402,647 | 0,597 | 0,774 | 34,554 | 561,27 | 13,381 | |

Суточная норма: 1600 42 47 203 1400

Отклонения -281 0 1 -6 2

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | | пищевые вещества | | | | | | | | | | | № |
|---------------------|---|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|---|
| Наименование блюда | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | рецептуры | |
| Прием | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,2 | 6,6 | 33,6 | 206 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 104,8 | 2,8 | 2/4 Пр | |
| пищи | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,044 | 0,012 | 0 | 7,6 | 0,48 | 117-П | |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,01 | 111-П | |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 | 0,036 | 0,144 | 1,17 | 111,6 | 0,72 | 508-П | |
| | Итого за завтрак | 431 | 15,001 | 16,421 | 76,7 | 498,38 | 0,282 | 0,383 | 1,612 | 278,6 | 4,064 | | |
| | Сок фруктовый 10.30 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 537-П | |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | | |
| 2-ой завтрак | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом | 50 | 0,7 | 7,45 | 5,3 | 88,5 | 0,05 | 0 | 2,1 | 9,75 | 0,35 | 80/1-Прогр | |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,7 | 4,08 | 11,64 | 90 | 0,044 | 0,032 | 7,96 | 21 | 0,58 | 160-П | |
| Обед | Сметана | 9 | 0,225 | 1,575 | 0,48 | 18,54 | | | | | | | |
| | Шницели | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 0,072 | 0,128 | 0 | 31,2 | 2,24 | 386-П | |
| | Капуста тушёная | 130 | 2,756 | 5,824 | 6,283 | 103,74 | 0,039 | 0,052 | 14,69 | 77,09 | 1,092 | 50-К | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П | |
| | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 0 | 0 | 0,8 | 10 | 0,6 | 531-П | |
| | Итого за обед | 719 | 23,221 | 33,529 | 72,243 | 701,08 | 0,295 | 0,252 | 25,55 | 166,54 | 6,812 | | |
| | Булочка домашняя | 80 | 6 | 10,4 | 48,26 | 310,6664 | 0,06 | 0,04 | 0 | 12 | 0,6666 | 583-П | |
| | Ряженка | 150 | 7,15 | 4,8 | 12,75 | 130,5 | 0,045 | 0,225 | 0,9 | 178,5 | 0,15 | 535-П | |
| Полдник | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П | |
| | Итого за полдник | 330 | 6,46 | 4,666 | 84,7 | 410,133 | 0,086 | 0,073 | 10,133 | 31,566 | 3,223 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|
| Итого за полдник: | 350 | 13,55 | 10,533 | 83,55 | 494,167 | 0,142 | 0,312 | 11,067 | 212,833 | 3,517 | |
| Итого за день: | 1600 | 52,272 | 60,583 | 243,523 | 1739,63 | 0,729 | 0,957 | 40,229 | 664,97 | 15,793 | |

Суточная норма: 1950 54 60 261 1800
Отклонения -350 -2 0 -17 -60

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | ккал | B1 | B2 | C | Ca | Fe | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,275 | 3,945 | 14,235 | 109,5 | 0,057 | 0,147 | 0,69 | 123,3 | 0,27 | 171-П |
| | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П |
| Завтрак | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,496 | 2,128 | 11,344 | 74,672 | 0,032 | 0,112 | 1,04 | 100,592 | 0,112 | 395-М |
| | Итого за завтрак | 353 | 10,44 | 11,432 | 43,601 | 319,512 | 0,129 | 0,288 | 1,758 | 267,022 | 0,943 | |
| | Фрукты свежие (яблоко) 10.30 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | |
| 2 завтрак | Соленый огурец | 25 | 0,2 | 0,025 | 0,425 | 3,25 | 0,005 | 0,005 | 1,25 | 5,75 | 0,15 | 113-П |
| | Свекольник | 150 | 1,305 | 2,67 | 7,215 | 58,2 | 0,039 | 0,037 | 5,505 | 22,65 | 0,915 | 136-П |
| Обед | Сметана | 6 | 0,168 | 1,2 | 0,192 | 12,36 | | | | | | |
| | Плов из отварной говядины | 150 | 11,34 | 12,16 | 29,52 | 264 | 0,042 | 0,108 | 0,24 | 13,8 | 1,68 | 375-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,525 | 0,225 | 17,1 | 72,75 | 0,0075 | 0,045 | 52,5 | 9 | 1,125 | 538-П |
| | Итого за обед | 536 | 16,328 | 20,84 | 57,797 | 489,16 | 0,3 | 0,22 | 66,31 | 74,345 | 6,21 | |
| | Котлеты рыбные | 60 | 14,595 | 2,205 | 10,08 | 118,65 | 0,0735 | 0,1155 | 0,42 | 36,75 | 0,63 | 351-П |
| | Винегрет овощной | 40 | 0,52 | 4,32 | 2,72 | 52 | 0,016 | 0,016 | 3,36 | 9,2 | 0,32 | 82-П |
| Полдник | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,022 | 0,006 | 0 | 3,8 | 0,24 | 117-П |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,075 | 0 | 11,25 | 45 | 0 | 0 | 0 | 3,75 | 0,3 | 503-П |
| | Итого за полдник | 360 | 20,376 | 9,2 | 71,284 | 449,49 | 0,131 | 0,146 | 0,42 | 53,84 | 1,975 | |
| | Итого за день | 1349 | 47,544 | 41,872 | 180,782 | 1301,162 | 0,59 | 0,674 | 128,488 | 411,207 | 9,428 | |

| | | | | | | |
|--|-----------------|------|----|----|-----|------|
| | Суточная норма: | 1600 | 42 | 47 | 203 | 1400 |
| | Отклонения | -251 | 6 | -5 | 22- | -98 |

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| | пищевые вещества | | | | | | | | | | | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,26 | 18,978 | 146 | 0,076 | 0,196 | 0,92 | 164,4 | 0,36 | 171-П |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,044 | 0,012 | 0 | 7,6 | 0,48 | 117-П |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,01 | 111-П |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84,006 | 0,036 | 0,126 | 1,17 | 113,166 | 0,126 | 395-М |
| | Итого за завтрак | 431 | 12,629 | 14,505 | 58,422 | 392,786 | 0,162 | 0,303 | 2,532 | 301,966 | 1,23 | |
| | Фрукты свежие (яблоко) 10.30 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | 118-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 | |
| 2 завтрак | Соленый огурец | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | 0,006 | 0,006 | 1,5 | 6,9 | 0,18 | 113-П |
| | Свекольник | 200 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 77,6 | 0,052 | 0,05 | 7,34 | 30,2 | 1,22 | 136-П |
| Обед | Сметана | 9 | 0,225 | 1,575 | 0,48 | 18,54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Плов из отварной говядины | 170 | 12,852 | 12,648 | 33,456 | 299,2 | 0,0476 | 0,1224 | 0,272 | 15,64 | 1,904 | 375-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 20,52 | 87,3 | 0,009 | 0,054 | 63 | 10,8 | 1,35 | 538-П |
| | Итого за обед | 669 | 19,945 | 25,725 | 71,46 | 607,84 | 0,261 | 0,272 | 80,614 | 93,534 | 7,67 | |
| | Котлеты рыбные | 70 | 15,985 | 2,415 | 11,04 | 129,95 | 0,0805 | 0,1265 | 0,46 | 40,25 | 0,69 | 351-П |
| | Винегрет овощной | 50 | 0,65 | 5,4 | 3,4 | 65 | 0,02 | 0,02 | 4,2 | 11,5 | 0,4 | 82-П |
| Полдник | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | 0,009 | 0 | 5,7 | 0,36 | 117-П |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 0,36 | 503-П |
| | Итого за полдник | 430 | 23,023 | 10,51 | 84,142 | 523,27 | 0,153 | 0,163 | 0,46 | 60,67 | 2,285 | |
| | Итого за день | 1630 | 56,497 | 50,94 | 222,124 | 1570,896 | 0,606 | 0,758 | 143,606 | 490,174 | 11,485 | |

| | | | | | |
|-----------------|------|----|----|-----|------|
| Суточная норма: | 1950 | 54 | 60 | 261 | 1800 |
| Отклонения | -320 | 2 | -9 | -38 | -233 |

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | пищевые вещества | | | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | № рецептуры |
|------------------|--|--------------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 150 | 3,945 | 8,745 | 18,795 | 169,65 | 0,06 | 0,103 | 0,99 | 94,94 | 0,42 | 266-П |
| | Батон нарезной | 35 | 2,625 | 1,015 | 17,99 | 91,7 | 0,039 | 0,011 | 0 | 6,65 | 0,42 | 117-П |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,032 | 29,92 | 0 | 0,004 | 0 | 0,48 | 0,008 | 111-П |
| | Сыр | 4 | 1,024 | 1,044 | 0 | 13,72 | 0,0013 | 0,014 | 0,028 | 36 | 0,133 | 106-П |
| | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,64 | 20 | 115,2 | 0,032 | 0,144 | 1,04 | 99,2 | 0,64 | 508-П |
| | Итого за завтрак | 353 | 10,494 | 16,744 | 56,817 | 420,19 | 0,132 | 0,276 | 2,058 | 237,27 | 1,621 | |
| 2 завтрак | Ряженка 10.30 | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,169 | 0,7 | 120 | 0,1 | 535-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,169 | 0,7 | 120 | 0,1 | |
| Обед | Винегрет овощной | 40 | 0,52 | 4,32 | 2,72 | 52 | 0,016 | 0,016 | 3,36 | 9,2 | 0,32 | 82-П |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,62 | 1,71 | 11,295 | 66,75 | 0,063 | 0,034 | 4,95 | 9,15 | 0,57 | 152-П |
| | Рагу из птицы | 130 | 10,2514 | 10,6971 | 11,8114 | 184,2282 | 0,0891 | 0,1263 | 7,7257 | 18,5714 | 1,3371 | 412-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 0,072 | 0,032 | 0 | 14 | 1,56 | 116-П |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,146 | 0 | 7,875 | 32,08 | 0,0029 | 0,0029 | 0,146 | 8,166 | 1,125 | 527-П |
| | Итого за обед | 510 | 16,242 | 13,548 | 53,612 | 407,4582 | 0,31 | 0,258 | 19,462 | 96,961 | 5,286 | |
| | Полдник | Сырники из творога | 80 | 12,5866 | 11,626 | 16,053 | 219,2 | 0,0427 | 0,1973 | 0,16 | 107,73 | 0,533 |
| | Кисель из концентрата плодового | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91,5 | 0 | 0 | 0 | 0,75 | 0,075 | 516-П |
| | Итого за полдник | 230 | 15,29 | 13,9 | 61,18 | 433,95 | 0,089 | 0,23 | 9,88 | 214,75 | 3,009 | |
| | Итого за день: | 1193 | 44,926 | 46,69 | 175,609 | 1305,733 | 0,571 | 0,933 | 32,1 | 668,981 | 10,016 | |

Суточная норма: 1600 42 47 203 1400
 Отклонения -242 2+ 0 -27 -94

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Г.В.Осипова

| Прием | | пищевые вещества | | | | | | | | | | № |
|---------------------------------|--|--------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----------|
| пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | рецептуры |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 0,08 | 0,138 | 1,32 | 126,6 | 0,56 | 266-П |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,044 | 0,012 | 0 | 7,6 | 0,48 | 117-П |
| | Масло сливочное | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 0 | 0,005 | 0 | 0,6 | 0,01 | 111-П |
| | Сыр | 6 | 1,536 | 1,566 | 0 | 20,58 | 0,002 | 0,022 | 0,042 | 54 | 0,054 | 106-П |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 | 0,036 | 0,144 | 1,17 | 111,6 | 0,72 | 508-П |
| | Итого за завтрак | 431 | 13,061 | 21,481 | 68,16 | 518,58 | 0,162 | 0,321 | 2,532 | 300,4 | 1,824 | |
| 2-ой завтрак | Ряженка 10.30 | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,169 | 0,7 | 120 | 0,1 | 535-П |
| | Итого за 2 завтрак | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,169 | 0,7 | 120 | 0,1 | |
| Обед | Винегрет овощной | 50 | 0,65 | 5,4 | 3,4 | 65 | 0,02 | 0,02 | 4,2 | 11,5 | 0,4 | 82-П |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89 | 0,084 | 0,045 | 6,6 | 12,2 | 0,76 | 152-П |
| | Рагу из птицы | 150 | 11,8286 | 12,3429 | 13,6286 | 212,571 | 0,1029 | 0,1457 | 8,9143 | 21,4286 | 1,5429 | 412-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 17,5 | 1,95 | 116-П |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,175 | 0 | 9,45 | 38,5 | 0,0035 | 0,0035 | 0,175 | 9,8 | 1,35 | 527-П |
| | Итого за обед | 630 | 21,067 | 17,291 | 67,482 | 509,817 | 0,393 | 0,329 | 25,363 | 122,694 | 6,652 | |
| | Полдник | Сырники из творога | 100 | 15,73 | 14,53 | 20,06 | 274 | 0,053 | 0,02467 | 0,2 | 134,667 | 0,6667 |
| Кисель из концентрата плодового | | 180 | 1,26 | 0 | 26,1 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,09 | 516-П |
| Итого за полдник | | 280 | 16,9 | 15,23 | 68,13 | 383,8 | 0,097 | 0,253 | 0,2 | 230,966 | 3,227 | |
| Итого за день: | | 1621 | 53,93 | 56,5 | 207,772 | 1558,797 | 0,692 | 1,072 | 38,995 | 774,06 | 11,803 | |

Суточная норма: 1950 54 60 261 1800

Отклонения

-329

0

-4 53-

-241