

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 152 города Пензы «Виктория»

(МБДОУ детский сад №152 г. Пензы «Виктория» )

**Перспективное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ  
Детский сад №152 г. Пензы « Виктория», с 12 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами  
потребления продуктов**

**на весенне-летний период**

Используемая литература:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО ; 2011 год, под редакцией Могильного, В.А.Тутеляна.
2. «Организация питания в ДОУ» под редакцией И.Я..Конь, А.В. Мосов

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

Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

*Алексеев*  
 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Суп молочный с крупой	220	5,302	5,588	18,524	145,64	0,066	0,22	1,012	174,702	0,264	170-П
	Булка с маслом	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117
	Масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	7
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>13,75</b>	<b>17,58</b>	<b>66,83</b>	<b>480,96</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>2,22</b>	<b>350,522</b>	<b>1,66</b>
2 завтрак	Сок фруктовый 10.00	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
Обед	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	0,024	5,04	13,8	0,48	82-П
	Суп картофельный с клецками	220	1,056	2,288	7,722	55,66	0,055	0,0352	5,06	9,46	0,528	151-П
	Клецки мучные	22	1,2892	1,2122	5,2668	37,136	0,0172	0,0279	0,0682	15,136	0,143	178-П
	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0,128	0	31,2	2,24	386-П
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	0,108	0,084	4,08	31,2	0,84	434-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
	<b>Итого за обед</b>		<b>732</b>	<b>23,36</b>	<b>29,86</b>	<b>68,039</b>	<b>638,996</b>	<b>0,37</b>	<b>0,342</b>	<b>14,423</b>	<b>128,096</b>	<b>7,531</b>
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	237-М
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	502-П
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	0,022	11	17,6	2,42	118-П
	<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>18,07</b>	<b>12,49</b>	<b>41,43</b>	<b>352,7</b>	<b>0,083</b>	<b>0,282</b>	<b>11,24</b>	<b>169,4</b>	<b>3,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1686</b>	<b>55,68</b>	<b>60,03</b>	<b>186,399</b>	<b>1518,656</b>	<b>0,623</b>	<b>0,794</b>	<b>29,883</b>	<b>655,018</b>	<b>14,061</b>	



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

Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

*Э.А.Элясова*  
 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	220	6,82	8,206	33,946	236,94	0,0858	0,1826	1,518	146,08	0,484	268-П
	Булка с маслом	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>464</b>	<b>14,842</b>	<b>19,62</b>	<b>72,512</b>	<b>526,666</b>	<b>0,18</b>	<b>0,335</b>	<b>2,73</b>	<b>323,466</b>	<b>1,286</b>	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсины) 10.00	110	0,99	0,22	8,91	47,3	0,044	0,033	66	37,4	0,33	118-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>110</b>	<b>0,99</b>	<b>0,22</b>	<b>8,91</b>	<b>47,3</b>	<b>0,044</b>	<b>0,033</b>	<b>66</b>	<b>37,4</b>	<b>0,33</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78	51-П
	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,54	4,378	6,842	73,04	0,0506	0,0396	16,258	29,92	0,704	147-П
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,106	11,04	1,92	155,2	0,037	0,106	0,533	21,333	1,76	372-П
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,784	32,94	216,408	0,168	0,084	0	11,388	3,636	67-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>25,136</b>	<b>25,102</b>	<b>88,042</b>	<b>687,548</b>	<b>0,366</b>	<b>0,302</b>	<b>20,661</b>	<b>125,141</b>	<b>10,18</b>	
	Полдник	Рыба жареная	70	11,69	2,03	2,52	74,9	0,07	0,07	0,28	27,86	0,56
Картофельное пюре		120	2,52	5,28	13,08	110,4	0,108	0,084	4,08	31,2	0,84	434-П
Булка		30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117
Чай с сахаром		180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	502-П
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,55</b>	<b>8,18</b>	<b>44,52</b>	<b>317,9</b>	<b>0,211</b>	<b>0,163</b>	<b>4,36</b>	<b>69,26</b>	<b>2,12</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1684</b>	<b>57,518</b>	<b>53,122</b>	<b>213,984</b>	<b>1579,414</b>	<b>0,801</b>	<b>0,833</b>	<b>93,751</b>	<b>555,267</b>	<b>13,916</b>		

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

Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"  
*Э.А.Элясова* Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,58	10,406	39,38	311,96	0,209	0,1958	1,606	159,06	1,32	273-П
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>17,034</b>	<b>22,396</b>	<b>87,684</b>	<b>647,28</b>	<b>0,3</b>	<b>0,366</b>	<b>2,818</b>	<b>334,88</b>	<b>2,716</b>
2 завтрак	Кисломолочные продукты ("Снежок") 10.00	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,169</b>	<b>0,7</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,822	3,126	5,142	51,96	0,042	0,03	7,2	12,78	0,438	22-М
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,376	2,508	16,566	97,9	0,0924	0,0506	7,26	13,42	0,836	152-П
	Кнели говяжьи с рисом	90	11,84	11,68	5,04	172	0,04	0,112	0	16	1,98	383-П
	Капуста тушеная	120	2,544	5,376	5,58	95,76	0,036	0,048	13,56	71,16	1,008	50-К
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21,512</b>	<b>23,56</b>	<b>69,848</b>	<b>595,42</b>	<b>0,309</b>	<b>0,334</b>	<b>91,02</b>	<b>141,66</b>	<b>7,342</b>
Полдник	Драчена	90	10,26	13,59	5,76	186,3	0,063	0,369	0,18	77,4	1,89	318-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117
	Фрукты (плоды) свежие -бананы	110	1,65	0,55	23,1	105,6	0,044	0,055	11	8,8	0,66	118-П
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	0	0	2,826	12,798	0,324	393-М
	<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>14,286</b>	<b>15,028</b>	<b>54,486</b>	<b>411,504</b>	<b>0,14</b>	<b>0,433</b>	<b>14,006</b>	<b>104,698</b>	<b>3,223</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1694</b>	<b>55,732</b>	<b>63,484</b>	<b>216,018</b>	<b>1704,204</b>	<b>0,789</b>	<b>1,302</b>	<b>108,544</b>	<b>701,238</b>	<b>13,381</b>	

4



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

Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"  
*Э.А.Элясова*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества						В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	7,92	7,26	36,96	226,6	0,22	0,22	0,44	115,28	3,08	2//4		
	Булка с маслом	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117		
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016			
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06			
	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		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>464</b>	<b>15,942</b>	<b>18,674</b>	<b>75,526</b>	<b>516,326</b>	<b>0,314</b>	<b>0,372</b>	<b>1,652</b>	<b>292,666</b>	<b>3,882</b>			
2 завтрак	Сок фруктовый 10.00	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П		
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>			
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,72	74,4	0,006	0,018	3,3	19,2	0,66	53-П		
	Суп картофельный с рыбой	220	8,668	4,246	13,332	126,28	0,1628	0,121	10,67	38,06	1,386	156-П		
	Гуляш из говядины	80	13,733	14,666	2,8	198	0,046	0,106	0,866	11,333	2,133	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	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116		
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П		
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>31,395</b>	<b>26,292</b>	<b>84,384</b>	<b>704,1</b>	<b>0,359</b>	<b>0,306</b>	<b>15,298</b>	<b>115,853</b>	<b>8,103</b>			
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты	80	4,8	4,266	48,8	253,333	0,053	0,053	0,1333	14,666	0,933	561-П		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,09	516-П		
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	0,022	11	17,6	2,42	118-П		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>6,5</b>	<b>4,706</b>	<b>85,68</b>	<b>414,833</b>	<b>0,086</b>	<b>0,075</b>	<b>11,133</b>	<b>33,166</b>	<b>3,443</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1644</b>	<b>54,337</b>	<b>49,772</b>	<b>255,69</b>	<b>1681,259</b>	<b>0,769</b>	<b>0,763</b>	<b>30,083</b>	<b>448,685</b>	<b>16,828</b>			

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

Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"  
 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	220	6,04	9,34	39,336	298,32	0,1342	0,1364	1,562	183,7	1,012	261-М
	Булка с маслом	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>464</b>	<b>14,494</b>	<b>21,33</b>	<b>87,64</b>	<b>633,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>2,77</b>	<b>359,52</b>	<b>2,41</b>	
2 завтрак	Молоко кипяченое 10.00	100	2,9	2,5	4,8	53	0,04	0,15	1,3	120	0,1	534-П
	Пряники 10.00	40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0,008	0	4,4	0,32	608-П
	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>140</b>	<b>5,26</b>	<b>4,38</b>	<b>34,8</b>	<b>199,4</b>	<b>0,072</b>	<b>0,158</b>	<b>1,3</b>	<b>124,4</b>	<b>0,42</b>	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36	17-П
	Суп из овощей со сметаной	220	1,76	5,72	10,78	96,8	0	0	7,48	24,86	0,66	14/2-П
	Суфле из кур	70	10,1732	12,4132	2,52	162,4	0,028	0,1493	0,4666	26,1332	0,9333	413-П
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	0,108	0,084	4,08	31,2	0,84	434-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
	<b>Итого в обед</b>	<b>700</b>	<b>18,444</b>	<b>27,145</b>	<b>57,552</b>	<b>547,74</b>	<b>0,259</b>	<b>0,307</b>	<b>16,371</b>	<b>122,207</b>	<b>6,525</b>	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	80	10,56	8,21	35,256	255,16	0,0858	0,1412	0,156	61,25	0,789	560-П
	Напиток кисломолочный (ряженка)	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15	535-П
	Плоды свежие (апельсины)	110	0,99	0,22	8,91	47,3	0,044	0,033	66	37,4	0,33	118-П
	<b>Итого в полдник</b>	<b>340</b>	<b>15,9</b>	<b>12,18</b>	<b>50,166</b>	<b>377,46</b>	<b>0,19</b>	<b>0,429</b>	<b>67,206</b>	<b>278,65</b>	<b>1,269</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1644</b>	<b>54,098</b>	<b>65,035</b>	<b>230,158</b>	<b>1758,24</b>	<b>0,751</b>	<b>1,204</b>	<b>87,647</b>	<b>884,777</b>	<b>10,624</b>	



День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенне-летний

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

*Э.А.Элясова*

Возраст от 3 до 7 лет												
Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества										№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	220	7,876	9,34	31,68	251,24	0,1848	0,22	1,694	172,48	1,364	272-П
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	Какао с молком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>464</b>	<b>16,33</b>	<b>21,33</b>	<b>79,984</b>	<b>586,56</b>	<b>0,279</b>	<b>0,39</b>	<b>2,906</b>	<b>348,3</b>	<b>2,76</b>	
2 завтрак	Кисломолочные продукты (ряженка) 10.00	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,169</b>	<b>0,7</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42	121-П
	Суп крестьянский с крупой	220	1,87	4,488	12,804	99	0,0484	0,0352	8,756	23,1	0,638	160-П
	сметана	9	0,252	1,8	0,29	18,54						
	Картофельная запеканка с мясом	140	16,31	16,45	13,23	266	0,147	0,175	2,8	17,5	2,45	382-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П
	<b>Итого за обед</b>	<b>659</b>	<b>23,322</b>	<b>28,678</b>	<b>72,244</b>	<b>644,44</b>	<b>0,306</b>	<b>0,289</b>	<b>16,206</b>	<b>107,9</b>	<b>6,808</b>	
Полдник	Вареники ленивые	100	14,1429	10,7619	13,6667	208,095	0,042857	0,2	0,1905	89,0476	0,476191	331-П
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	502-П
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	0,022	11	17,6	2,42	118-П
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>14,673</b>	<b>11,201</b>	<b>37,946</b>	<b>313,795</b>	<b>0,076</b>	<b>0,222</b>	<b>11,19</b>	<b>11,147</b>	<b>3,256</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1613</b>	<b>57,225</b>	<b>63,709</b>	<b>194,174</b>	<b>1594,795</b>	<b>0,701</b>	<b>1,063</b>	<b>31,006</b>	<b>587,347</b>	<b>12,924</b>	

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

Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"  
 Э.А.Элясова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,709	7,327	27,54	194,99	0,0544	0,1547	1,309	121,89	0,374	274-П
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	117
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	395-М
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>371</b>	<b>11,025</b>	<b>16,737</b>	<b>58,826</b>	<b>430,625</b>	<b>0,131</b>	<b>0,336</b>	<b>2,312</b>	<b>260,675</b>	<b>1,013</b>	
2 завтрак	Фрукты (плоды) свежие-апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	45	0,72	4,545	1,35	49,05	0,009	0,009	8,505	19,35	0,27	17-П
	Свекольник	170	1,479	3,026	8,177	65,96	0,0442	0,0425	6,239	25,67	1,037	136-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	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
<b>Итого за обед</b>	<b>561</b>	<b>22,452</b>	<b>20,186</b>	<b>74,874</b>	<b>574,77</b>	<b>0,267</b>	<b>0,256</b>	<b>15,509</b>	<b>106,15</b>	<b>6,077</b>		
Полдник	Котлеты рыбные	60	8,34	1,26	5,76	67,8	0,042	0,066	0,24	21	0,36	351-П
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,015</b>	<b>6,24</b>	<b>38,19</b>	<b>257,2</b>	<b>0,154</b>	<b>0,142</b>	<b>3,64</b>	<b>54,5</b>	<b>1,66</b>	



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

Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

*Э.А.Элясова*  
 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,58	10,406	39,38	311,96	0,209	0,1958	1,606	159,06	1,32	273-П	
	Булка с маслом	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117	
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016		
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06		
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>464</b>	<b>17,034</b>	<b>22,33</b>	<b>87,684</b>	<b>647,28</b>	<b>0,303</b>	<b>0,366</b>	<b>2,818</b>	<b>334,88</b>	<b>2,716</b>		
2-ой завтрак	Сок фруктовый 10.00	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
Обед	Сельдь с луком	45	4,32	9,135	1,71	106,2	0,0135	0,027	1,395	21,6	0,405	359-П	
	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	0,0418	0,0374	9,064	30,36	1,056	133-П	
	сметана	9	0,252	1,8	0,29	18,54	0	0	0	0	0		
	Жаркое по-домашнему	170	20,09094	17,9274	12,82729	292,864	0,1236	0,1777	5,8727	27,0455	2,6273	374-П	
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П	
	<b>Итого за обед</b>	<b>674</b>	<b>30,019</b>	<b>33,862</b>	<b>65,499</b>	<b>690,704</b>	<b>0,278</b>	<b>0,291</b>	<b>16,781</b>	<b>121,706</b>	<b>7,388</b>		
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,266	48,8	253,333	0,053	0,053	0,1333	14,666	0,933	561-П	
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15	535-П	
	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,033	0,022	11	17,6	2,42	118-П	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>9,59</b>	<b>8,456</b>	<b>65,58</b>	<b>380,033</b>	<b>0,146</b>	<b>0,33</b>	<b>12,183</b>	<b>212,266</b>	<b>3,503</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1578</b>	<b>57,143</b>	<b>64,748</b>	<b>228,863</b>	<b>1764,02</b>	<b>0,737</b>	<b>0,997</b>	<b>33,778</b>	<b>675,86</b>	<b>15,007</b>		

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

Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"  
 Элясова Э.А.

	Наименование блюда	пищевые вещества										№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,27	5,786	20,876	160,6	0,0836	0,2156	1,012	180,84	0,396	171-П
	Булка с маслом	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>464</b>	<b>14,292</b>	<b>17,2</b>	<b>59,442</b>	<b>450,326</b>	<b>0,177</b>	<b>0,368</b>	<b>2,224</b>	<b>358,226</b>	<b>1,198</b>	
2 завтрак	Фрукты (плоды) свежие -бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	118-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78	51-П
	Щи из свежей капусты	220	1,408	4,224	5,478	66,66	0,0308	0,0308	16,17	35,42	0,55	145-П
	сметана	9	0,252	1,8	0,29	18,54	0	0	0	0	0	
	Биточки	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0,128	0	31,2	2,24	386-П
	Рис отварной	120	2,952	4,86	27,048	163,68	0,0216	0,0168	0	4,08	0,42	419-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П
	<b>Итого за обед</b>	<b>719</b>	<b>23,502</b>	<b>28,784</b>	<b>90,596</b>	<b>720,58</b>	<b>0,235</b>	<b>0,248</b>	<b>20,04</b>	<b>133,2</b>	<b>7,29</b>	
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	0,09	0,14	0,5	40	1	343-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117
	Кондитерские изделия (печенье)	30	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	502-П
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>19,74</b>	<b>10,63</b>	<b>47</b>	<b>363</b>	<b>0,139</b>	<b>0,159</b>	<b>0,5</b>	<b>56</b>	<b>2,14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1623</b>	<b>59,034</b>	<b>57,114</b>	<b>218,038</b>	<b>1629,906</b>	<b>0,591</b>	<b>0,825</b>	<b>32,764</b>	<b>555,426</b>	<b>11,228</b>	



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

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"  
Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба"	220	5,78	12,826	27,566	248,82	0,088	0,151	1,452	139,26	0,616	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,6	117
	масло	8	0,064	5,8	0,104	52,88	0,0008	0,0096	0	1,92	0,016	
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	11,6	0,72	508-П
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>13</b>	<b>23,11</b>	<b>70,72</b>	<b>584,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>2,65</b>	<b>195,34</b>	<b>1,87</b>
<b>2 завтрак</b>	Кондитерские изделия (печенье) 10.00	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0,015	0	8,7	0,63	608-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>	<b>0,024</b>	<b>0,015</b>	<b>0,00</b>	<b>8,7</b>	<b>0,63</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	0,024	5,04	13,8	0,48	82-П
	Суп-лапша домашняя	220	2,244	4,906	12,232	97,68	0,0286	0,0242	0,33	7,92	0,352	162-П
	Шницель припущенный	80	12	8,5714	7,43	150,8568	0,08	0,1257	0,6857	29,714	0,9143	417-П
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	0,108	0,084	4,08	31,2	0,84	434-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04		17,5	1,95	116
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
	<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>21,019</b>	<b>25,837</b>	<b>63,272</b>	<b>565,937</b>	<b>0,334</b>	<b>0,301</b>	<b>10,31</b>	<b>109,93</b>	<b>5,886</b>
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	15,7333	14,5333	20,0667	274	0,0533	0,2467	0,2	134,67	0,6667	326-П
	Напиток кисломолочный (ряженка)	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15	535-П
	Фрукты свежие (апельсины)	110	0,99	0,22	8,91	47,3	0,044	0,033	66	37,4	0,33	118-П
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>21,073</b>	<b>18,503</b>	<b>34,976</b>	<b>396,3</b>	<b>0,157</b>	<b>0,534</b>	<b>67,25</b>	<b>352,07</b>	<b>1,146</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1564</b>	<b>57,342</b>	<b>70,39</b>	<b>191,288</b>	<b>1671,477</b>	<b>0,685</b>	<b>1,22</b>	<b>80,21</b>	<b>666</b>	<b>9,532</b>	