

День: Понедельник
 Неделя :первая
 Сезон: ЛЕТНИЙ
 Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:
 Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____ Ю.С.Постникова

2020 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Каша овсяная молочная жидкая на сгущенном молоке	200	6,7	9,8	27,1	223	0,23	311
	Батон с маслом	40/7	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	13,98	54	1,12	629
	Итого:	447	8	10,44	49,28	318,9	1,35	
10-00	Сок	200	0,9	0	19,8	76	3,6	тпп,399
	Итого:	200	0,9	0	19,8	76	3,6	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	250	2,75	3,25	12,8	92	8,62	74
	Плов из говядины	200	16,2	16,3	13,2	351	0,75	443
	Овощи свежие (помидор/огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	306
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Компот из сухофруктов	200	1	0	26,96	107,44	0,8	126
	Итого:	760	24	20,23	83,06	707,94	10,57	
Полдн	Кондитерское изделие (печенье)	40	4,16	2,08	30,72	183,2	0	499
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	400
	Итого:	240	10,26	7,48	40,82	296,5	2,7	
Ужин	Фрикадельки из мяса кур	60	8,2	9,4	4,4	135	0,16	157
	Салат «Студенческий»	60	2,2	6,3	3,7	80	1,15	37
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	16,7	97,5	0	147
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	0,03	194
	Итого:	360	13,53	16,79	34,7	352,5	1,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2007	56,69	54,94	227,66	1751,84	18,22	

День: Вторник
 Неделя :первая
 Сезон: ЛЕТНИЙ
 Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____ Ю.С.Постникова
 _____ 2020 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52	160
	Батон с маслом и сыром	50/15/5	7	7,1	22	183	0,04	3
	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	19	0,5	692
	Итого:	470	14,4	14,6	55,8	323	1,024	
10-00	Фрукты	150	0	0	9,8	44	16	368
	Итого:	150	0	0	9,8	44	16	
Обед	Суп "Крестьянский" с крупой	200	4,6	4,6	9,3	86	3,61	134
	Биточки рыбные	75	11,2	8,5	9,7	161	0,11	388
	Пюре картофельное	150	3,5	4,8	14,7	117	10,36	520
	Кукуруза консервированная	40	0,01	0	40	40	0,03	тпп
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,08	705
	Итого:	715	23,41	18,2	121,7	623	14,19	
Полдн	Булочка сдобная	90	6,7	6,8	43	260	0,02	84
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
	Итого:	270	11,78	12,4	50	363,25	1,25	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,9	9,9	17,5	175	14,2	224
	Мясо отварное	100	28,83	24,8	0	337	0	120509
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	16,7	97,5	0	147
	Чай с сахаром и молоком	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	394
	Итого:	540	39,34	38,87	50	712,16	15,78	
	Итого за день:	2145	88,93	84,07	287,3	2065,41	48,24	

День: Среда
 Неделя :первая
 Сезон: ЛЕТНИЙ
 Возрастная категория : 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____ Ю.С.Постникова

2020 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Запеканка из творога с повидлом или сгущ.молоком	200/30	36	26,3	48,1	569	0,78	366
	Батон с маслом	40/7	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,5	693
	Итого:	477	40,8	30,54	74,6	727,9	1,28	
10-00	Фрукты	150	0	0	9,8	44	16	368
	Итого:	150	0	0	9,8	44	16	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	9,9	79	6,36	110
	Гуляш из говядины отварной	90	12	11,8	3	166	0,38	141
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	0	332
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41	171	0,08	639
	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60	0,07	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Итого:	750	20,45	24,21	80,93	777,46	30,62	
Полдн	Кондитерское изделие	30	0.24	0	23,55	91,2	0	498
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	400
	Итого:	230	6,34	5,4	33,65	204.5	2,7	

Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	17,9	8,1	3,7	159	0,85	374
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	16,7	97,5	0	147
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	0,03	194
	Итого:	360	21,03	9,19	30,3	296,5	0,88	
	Итого за день;	1967	88,8	69,34	265,98	2050,5	63,48	

День: Четверг
 Неделя :первая
 Сезон: ЛЕТНИЙ
 Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:
 Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____ Ю.С.Постникова

2020 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,22	311
	Батон с маслом и сыром	50/15/5	7	7,1	22	183	0,04	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,05	692
	Итого:	470	16	18,4	69,2	507	0,31	
10-00	Фрукты	150	0	0	9,8	44	16	368
	Итого:	150	0	0	9,8	44	16	
Обед	Уха с крупой	200	5,7	2,9	11,2	94	9,59	153
	Жаркое по домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	153
	Салат из зеленого горошка	60	1,8	1,85	3,78	39	5,82	435
	Компот из свежих ягод с витамином "С"	180	0,1	0,1	27,06	109	1,36	375м
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Итого:	690	23,56	25,16	80,3	580	20,38	
Полдн	Творожная булка	50	6,54	3,3	24,7	153	0,09	483
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
	Итого:	230	11,62	8,9	31,7	256,25	1,32	

День: Пятница
 Неделя :первая
 Сезон: ЛЕТНИЙ
 Возрастная категория : 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____ Ю.С.Постникова

2020 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Омлет натуральный	180	7,9	12,4	1,3	148	0,02	152
	Батон с маслом	40/7	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Чай с сахаром и молоком	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	394
	Итого:	427	12,64	16,14	25,3	292,56	1,6	
10-00	Сок	200	0,9	0	18,8	76	3,6	тпп,399
	Итого:	200	0,9	0	18,8	76	3,6	
	Свекольник со сметаной	200	1,5	3,9	9,5	79	6,36	110
	Биточки мясные	100	14,5	16,4	12,9	259	0,05	451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	6,09	38,6	243	0	313
	Овощи свежие (помидор/огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	306
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	240
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Итого:	660	28,33	27,21	99,3	740	19,01	
Полдн	Кондит.изделие (пряник)	50	2,4	1,4	38,85	175	0	499
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	400
	Итого:	250	8,5	7,6	48,95	288,3	2,71	
Ужин	Капуста тушеная	250	3,3	4,9	14,1	113	24,7	534
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	16,7	97,5	0	147
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	0,03	194
	Итого:	490	6,43	5,99	40,7	250,5	24,73	
Итого за день:		2127	56,8	56,94	233,05	1646,46	51,65	

День: Понедельник
 Неделя : вторая
 Сезон: ЛЕТНИЙ
 Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:
 Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____Ю.С.Постникова

2020 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Макароны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	0	322
	Батон с маслом	40/7	1,2	0,064	8,24	41,9	0	1
	Чай с лимоном	200	0,1	0,2	13,8	54	1,12	629
	Итого:	397	6,8	4,46	55,34	291,9	1,12	
10-00	Сок	200	0,9	0	18,8	76	3,6	тпп,399
	Итого:	200	0,9	0	18,8	76	3,6	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	1,9	4,1	12,5	95	5,37	132
	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,624	2,58	1	40	0,03	тпп
	Рагу овощное с мясом	180	21,7	16,5	15	212	0,38	5
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41	171	0,08	639
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Итого:	680	29,92	23	90,5	626	5,86	
Полдн	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,36	12,08	25,88	215,6	0	498
	Кисломолочный продукт	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251
	Итого:	220	6,44	17,68	32,88	318,85	1,23	
Ужин	Сырники из творога	75	10,9	12,1	13,6	206	0,05	358
	Салат из моркови до 01.03	60	0.6	2,7/0	8,7	60	1,03	71/323
	Морковь отварная с 01.03.	120	1,57	3,11	6,2	59,16	1,16	320
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	10,7	97,5		147

Чай с сахаром и молоком	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	394
Итого:	375/435	18,11/19,08	18,97/19,38	48,8/46,3	422,6/461	2,66/2,79	
Итого за день;	1872/19362	61,82/63,09	61,81/62,22	256,32/253,8	1735,35/1773,75	14,47/14,6	

День: Вторник
Неделя : вторая
Сезон: ЛЕТНИЙ
Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:
Заведующий БДОУ г.Омска
"Детский сад № 263"
_____Ю.С.Постникова
_____ 2019 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,43	6,74	25,3	145	0,21	311
	Батон с маслом и сыром	50/15/5	7	7,1	22	183	0,04	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	70,5	692
	Итого:	450	15,43	16,76	65,2	437	70,75	
10-00	Фрукты	150	0,52	0	13,5	71	10	тпп
	Итого:	150	0,52	0	13,5	71	10	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,3	3,3	15,6	115	5,68	139
	Помидор свежий	40	0,9	2,7	6,5	53	15	тпп
	Рыба припущенная	80	18,8	5,6	0,4	127	0,53	371
	Рагу из овощей	200	3,9	9,9	17,5	175	14,2	224
	Компот из свежих ягод	180	0,1	0,1	27,6	109	1,36	375
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Итого:	750	29,66	18,9	82,1	634	21,77	
Полдн	Булочка сдобная	90	6,7	6,8	43	260	0,02	84
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	400
	Итого:	290	12,8	12,2	53,1	373,3	2,72	

Ужин	Суфле из отварной курицы курицы	85	13,21	14,18	2,45	190	0,36	310
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,84	6,83	6,49	96	8,1	23
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	16,7	97,5	0	147
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	0,03	194
	Итого:	385	16,53	20,32	35,23	399,75	8,45	
	Итого за день;	2025	74,94	68,18	249,13	1915,05	113,69	

День: Среда
Неделя :вторая
Сезон: ЛЕТНИЙ
Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:
Заведующий БДОУ г.Омска
"Детский сад № 263"
Ю.С.Постникова

2020 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Запеканка творожная с сгущ.мол.	200/30	36	26,3	48,1	569	0,78	368
	Батон с маслом	40/7	1,2	0,6	18,2	42	0	1
	Какао	200	3,6	3,6	18,3	117	0,5	693
	Итого:	477	40,8	30,5	84,6	728	1,28	
10-00	Фрукты	150	0,52	0	13,5	71	10	тпп
	Итого:	150	0,52	0	13,5	71	10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	5,3	140
	Азу (2 вариант)	92	13,7	18,5	3	233	1,1	5
	Пюре картофельное	150	7,5	10,01	19,2	65	1,12	104
	Компот из изюма	200	2,1	0,1	41	171	0,8	639
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31

	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком	60	0	0	0	0	11	14
	Итого:	752	29,9	33,41	105,8	719	12,1	
Полдн	Кондит.изделие (мармелад)	40	0,16	0	30,64	117,2	0	497
	Булочка молочная	50	4,23	1,65	33,78	167,12	0,13	431
	Чай без сахара	200	0	0	0	280	4	392
	Итого:	290	4,49	1,85	78,22	338,32	1,25	
Ужин	Рыба запеченная с яйцом	90	17,1	10,5	3,3	176	0,19	382
	Рис отварной	120	2,9	3,5	30	162	0	315
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	16,7	97,5	0	147
	Чай с сахаром и молоком	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	394
	Итого:	450	26,61	18,17	65,8	538,16	1,77	
	Итого за день;	2119	102,32	83,93	347,92	2394,48	26,4	

День: Четверг
Неделя : вторая
Сезон: ЛЕТНИЙ
Возрастная категория : 3-7 лет

Утверждаю:
Заведующий БДОУ г.Омска
"Детский сад № 263"
_____Ю.С.Постникова

2020 год

прием	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Каша молочная "Дружба"	200	6,2	8,6	31,9	32,4	0,21	311
	Батон с маслом, сыром	50/15/5	7	7,1	22	183	0,04	3
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	11,9	109	0,5	692
	Итого:	470	16,2	18,8	65,8	324,4	0,75	
10-00	Фрукты	150	0,52	0	13,5	71	10	тпп
	Итого:	150	0,52	0	13,5	71	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,9	5,8	65	8,02	121
	Плов из курицы	200	27,95	21,34	32,8	434,7	0,8	289
	Овощи свежие (помидор/огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	306
	Напиток лимонный	180	0	0	21,7	83,5	3,34	699

	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Итого:	670	37,65	26,44	91,6	750,9	23,16	
Полдн	Лепешка сметанная	90	7	9,2	45,3	294	0,01	89
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	400
	Итого:	290	13,1	14,6	55,4	407,3	2,71	
Ужин	Котлеты морковные со сгущенным молоком	220	10,6	9,97	24,7	243	3,6	140
	Хлеб пшеничный	40	3,057	1,07	16,7	97,5	0	147
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	194
	Итого:	440	13,717	11,06	51,3	380,5	3,63	
	Итого за день;	2020	196,08	70,9	277,6	1934,1	44,57	

День: Пятница
 Неделя : вторая
 Сезон: ЛЕТНИЙ
 Возрастная категория : 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий БДОУ г.Омска
 "Детский сад № 263"
 _____ Ю.С.Постникова
 _____ 2020 год

прием	наименование блюд	выход блюдо	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтра	Каша ячневая	200	4,4	4,06	31,92	182	0,52	131
	Батон с маслом	40/7	1,2	0,6	8,2	42	0	1
	Чай с сахаром и молоком	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	394
	Итого:	447	9,14	7,76	55,92	326,66	2,1	
10-00	СОК	200	0	0	18,9	76	3,6	тпп,399
	Итого:	200	0	0	18,9	76	3,6	
Обед	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	7,8	3,7	33,6	159	0	224
	Печень тушеная в сметанном соусе	100	15,3	5,9	3,9	132	4,9	439
	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	1,57	5,08	3,9	67	15	24

	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	41	270	0	67
	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	20,9	90,5	0	31
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	27,9	111	0,08	705
	Итого:	790	37,27	22,37	131,6	844,7	19,98	
Полдн	Кондит.изделие (пряник)	50	2,4	1,4	38,85	175	0	499
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,41	113,3	2,7	400
	Итого:	250	8,5	6,8	49,26	288,3	2,7	
Ужин	Овощное рагу в сметанном соусе	200	3,7	8,5	19,9	171,8	14,7	344
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	18	80	0,03	тпп
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03	194
	Итого:	420	6,86	8,92	47,8	291,8	14,76	
	Итого за день;	2107	61,77	45,55	303,18	1830	43,14	

«Витами ный»	60	0,9	2,7/0	6,5	53	3,78	40
-----------------	----	-----	-------	-----	----	------	----
