

День: Понедельник

Неделя :первая

Сезон: ЛЕТНИЙ

Возрастная категория :2-3 года

Утверждаю:

Заведующий БДОУ г.Омска

"Детский сад № 263"

\_\_\_\_\_Ю.С.Постникова

2020 год

прием пищи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная жидкая на сгущенном молоке	150	5	7,4	22,3	167	0,17	311
	Батон с маслом	36/5	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0	13,98	54	1,12	629
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>6,3</b>	<b>8,04</b>	<b>44,48</b>	<b>262,9</b>	<b>1,29</b>	
<b>10-00</b>	Сок	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	<b>Тпп,399</b>
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне	200	2,2	2,6	10,24	73,6	0,98	74
	Плов из говядины	150	13,3	13,3	24,6	271	0,56	443
	Овощи свежие (помидор/огурец)	45	0,5	1,13	6,1	8,4	6	306
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	Компот из сухофруктов "С"	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	126
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>20,43</b>	<b>6</b>	<b>86,2</b>	<b>557,29</b>	<b>8,53</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитер. изделие (печенье)	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	499
	Молоко кипяченое	190	5,79	5,16	9,59	107,63	2,66	400
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,87</b>	<b>6,2</b>	<b>24,95</b>	<b>199,23</b>	<b>2,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1366</b>	<b>35,5</b>	<b>30,24</b>	<b>175,43</b>	<b>1098,42</b>	<b>16,08</b>	

День: Вторник  
 Неделя :первая  
 Сезон: ЛЕТНИЙ  
 Возрастная категория : 2-3 года

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

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,3	11,9	91	0,39	160
	Батон с маслом и сыром	30,10,5	4,5	6	13,2	127	0,04	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	0,39	692
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>10,1</b>	<b>11,7</b>	<b>38,5</b>	<b>299</b>	<b>0,82</b>	
10-00	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	12	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
Обед	Суп «Крестьянский»	150	3,2	1,8	8,4	63	0,29	181
	Биточки рыбные	58	7,4	5,7	6,4	107	0,07	388
	Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	8,53	520
	Салат из белокочанной капусты до 01.03; кукуруза консерв. С 01.03	40	0,7/0,01	0,1	3,8/40	36/40	77,52/0,03	42; тпп
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	705
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>18,1</b>	<b>11,6</b>	<b>71,6/108</b>	<b>491/495</b>	<b>146,41/68,92</b>	
Полдник	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,01	84
	Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,93</b>	<b>8,47</b>	<b>29,74</b>	<b>231,14</b>	<b>1,03</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1118</b>	<b>36,43</b>	<b>32,07</b>	<b>147,19/183,59</b>	<b>1033,14/1037,14</b>	<b>164,26/86,77</b>	

День: Среда  
 Неделя :первая  
 Сезон: ЛЕТНИЙ  
 Возрастная категория : 2-3 года

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

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом или сгущ.молоком	150	27	19,5	34,6	424	0,56	366
	Батон с маслом	36/5	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Какао с молоком	150	2,7	2,7	18,3	117	0,39	693
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>30,9</b>	<b>22,84</b>	<b>61,1</b>	<b>582,9</b>	<b>0,95</b>	
10-00	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	12	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3,2	7,2	81	4,77	110
	Гуляш из говядины отварной	80	10,7	10,5	2,7	148	0,37	141
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,4	26,7	157	0	332
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	639
	Салат из свежих помидор с репчатым луком	40	0,04	2,47	1,8	31,6	8,17	14
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,16</b>	<b>19,82</b>	<b>83,61</b>	<b>625,36</b>	<b>9,33</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	30	0,24	0	23,55	91,2	0.07	498
	Молоко кипяченое	190	5,79	5,16	9,59	107,63	2,6	400
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,03</b>	<b>5,16</b>	<b>33,14</b>	<b>198,83</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Итого за день;</b>	<b>1246</b>	<b>58,39</b>	<b>48,12</b>	<b>185,2</b>	<b>1419,09</b>	<b>28,88</b>	

День: Четверг  
 Неделя :первая  
 Сезон: ЛЕТНИЙ  
 Возраст: 2-3 года

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

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,1	22	161	0,16	311
	Батон с маслом и сыром	30,10,5	4,5	6	13,2	127	0,04	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	0,39	692
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>11,3</b>	<b>14,5</b>	<b>48,6</b>	<b>369</b>	<b>0,59</b>	
10-00	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	12	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
Обед	Уха с рыбой	150	1,4	3,7	7	67	3,61	134
	Жаркое по-домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	8,63	153
	Салат из зеленого горошка	45	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37	435
	Компот из свежих ягод с витамином "С"	180	0,1	0,1	27,6	109	1,36	375м
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>17,57</b>	<b>15,37</b>	<b>73,97</b>	<b>520,3</b>	<b>17,07</b>	
Полдник	Творожная булка	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
	Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>10,77</b>	<b>7,7</b>	<b>30,63</b>	<b>239,14</b>	<b>2,01</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1215</b>	<b>39,94</b>	<b>37,87</b>	<b>160,55</b>	<b>1140,44</b>	<b>36,57</b>	

День: Пятница  
 Неделя :первая  
 Сезон: ЛЕТНИЙ  
 Возрастная категория : 2-3 года

Утверждаю:  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 "Детский сад № 263"  
 \_\_\_\_\_Ю.С.Постникова  
 \_\_\_\_\_ 2020 год

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	120	5,3	8,7	0,9	103	0,01	152
	Батон с маслом	36/5	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Чай с сахаром и молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>9,68</b>	<b>12,13</b>	<b>22,67</b>	<b>237,29</b>	<b>1,43</b>	
10-00	Сок	200	0,9	0	18,8	76	3,6	тпп,399
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,8</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
	Свекольник со сметаной	180	1,1	3,2	7,2	61	4,77	110
	Биточки рыбные	50	7,4	5,7	6,4	107	0,07	388
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,7	4,6	22,9	158	0.07	313
	Овощи свежие (помидор/огурец)	45	0,5	1,13	6,1	8,4	6	306
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,36</b>	<b>15,74</b>	<b>72,89</b>	<b>514,1</b>	<b>14,18</b>	
Полдник	Кондит.изделие (пряник)	30	1,44	0,84	23,31	105	0.07	499
	Молоко кипяченое	190	5,79	5,16	9,59	107,63	2,6	400
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,23</b>	<b>6</b>	<b>32,9</b>	<b>212,63</b>	<b>2,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1341</b>	<b>36,17</b>	<b>33,87</b>	<b>147,26</b>	<b>1068,73</b>	<b>21,88</b>	<b>534</b>

День: Понедельник

Неделя : вторая

Сезон: ЛЕТНИЙ

Возраст: 2-3 года

Утверждаю:

Заведующий БДОУ г.Омска

"Детский сад № 263"

\_\_\_\_\_Ю.С.Постникова

\_\_\_\_\_ 2020 год

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	120	4,4	3,4	26,7	157	0,07	322
	Батон с маслом	36/5	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0	13,98	54	1,12	629
	<b>Итого:</b>	<b>311</b>	<b>5,8</b>	<b>4,04</b>	<b>48,88</b>	<b>252,9</b>	<b>1,19</b>	
10-00	Сок	200	0,9	0	19,8	76	3,6	Тпп,399
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,8</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	1,4	3,3	9,4	74	4,03	132
	Салат из свежих огурцов с луком	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	146
	Рагу овощное с мясом	150	13,1	14,2	11,2	224	8,52	5
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	639
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,94</b>	<b>17,5</b>	<b>76,86</b>	<b>542,69</b>	<b>13,3</b>	
Полдник	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,68	6,04	12,94	107,8	0	498
	Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>4,91</b>	<b>10,71</b>	<b>18,78</b>	<b>193,94</b>	<b>1,02</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1246</b>	<b>31,45</b>	<b>32,25</b>	<b>163,32</b>	<b>1065,53</b>	<b>19,11</b>	

День: Вторник  
 Неделя : вторая  
 Сезон: ЛЕТНИЙ  
 Возрастная категория : 2-3 года

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

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,5	6,7	25,3	184	0,16	311
	Батон с маслом и сыром	30,10,5	4,5	6	13,2	127	0,04	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	0,39	692
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12,3</b>	<b>15,1</b>	<b>51,9</b>	<b>392</b>	<b>0,59</b>	
<b>10-00</b>	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	12	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	4	2,5	11,7	86	4,26	139
	Рыба припущенная	60	14,1	4,2	0,3	95	0,38	371
	Помидор свежий	40	0,9	2,7	6,5	53	15	тпп
	Рагу из овощей	180	2,9	7,5	17,5	131	10,6	224
	Компот из свежих ягод	180	0,1	0,1	27,6	109	1,36	375м
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>24,6</b>	<b>14,3</b>	<b>78,1</b>	<b>529</b>	<b>16,6</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,01	84
	Молоко кипяченое	190	5,79	5,16	9,59	107,63	2,6	400
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,49</b>	<b>8,96</b>	<b>33,49</b>	<b>252,63</b>	<b>2,61</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>46,69</b>	<b>38,66</b>	<b>170,84</b>	<b>1185,63</b>	<b>35,8</b>	

День: Среда

Утверждаю:  
 Заведующий БДОУ г.Омска

Неделя :вторая

Сезон: л

Возрастная категория : 2-3 года

"Детский сад № 263"

Ю.С.Постникова

2019 год

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом или сгущ.молоком	150	27	19,5	34,6	424	0,56	366
	Батон с маслом	36/5	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,52	693
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>30,9</b>	<b>22,84</b>	<b>59,9</b>	<b>566,9</b>	<b>1,11</b>	
10-00	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	12	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>368</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,6	11,3	67	3,96	140
	Азу (2 вариант)	80	11,7	16	2,7	201	1,05	5
	Пюре картофельное	120	2,8	3,8	11,8	94	8,53	520
	Компот из изюма	150	1,8	0,1	31	128	0,6	639
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком	40	0	0	0	0	11	14
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22</b>	<b>23,3</b>	<b>82,1</b>	<b>633</b>	<b>16,71</b>	
Полдник	Кондит.изделие (мармелад)	40	0,16	0	30,64	117,2	0.07	497
	Булочка молочная	50	4,23	1,65	33,78	167,12	0,13	431
	Чай без сахара	150	4,5	1,5	4,5	210	3	392
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>4,49</b>	<b>1,65</b>	<b>78,4</b>	<b>278,32</b>	<b>1,32</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>57,6</b>	<b>48,09</b>	<b>227,75</b>	<b>1550,22</b>	<b>35,14</b>	



День: Четверг  
 Неделя : вторая  
 Сезон ЛЕТНИЙ  
 Возрастная категория : 2-3 года

Утверждаю:  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 "Детский сад № 263"  
 \_\_\_\_\_Ю.С.Постникова  
 \_\_\_\_\_ 2020 год

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,6	6,4	24,3	174	0,16	311
	Батон с маслом, сыром	30,10,5	4,5	6	13,2	127	0,04	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	0,39	692
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>11,4</b>	<b>14,8</b>	<b>50,9</b>	<b>382</b>	<b>0,59</b>	
10-00	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	12	16	368
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>368</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,2	4,4	51	6,02	121
	Плов из курицы	150	15,3	18,2	28,4	341	0,52	289
	Овощи свежие (помидор/огурец)	45	0,5	1,13	6,1	8,4	6	306
	Напиток лимонный	150	0	0	18,15	69,6	1,44	699
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>20</b>	<b>21,4</b>	<b>71,95</b>	<b>569,6</b>	<b>7,98</b>	
Полдник	Лепешка сметанная	60	4,7	6,1	30,2	196	0	89
	Молоко кипяченое	190	5,79	5,16	9,59	107,63	2,6	400
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,49</b>	<b>11,26</b>	<b>39,79</b>	<b>303,63</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1215</b>	<b>42,19</b>	<b>47,76</b>	<b>169,99</b>	<b>1267,23</b>	<b>27,17</b>	

День: Пятница  
 Неделя : вторая  
 Сезон: з/ ЛЕТНИЙ  
 Возрастная категория : 2-3 года

Утверждаю:  
 Заведующий БДОУ г.Омска  
 "Детский сад № 263"  
 \_\_\_\_\_Ю.С.Постникова  
 \_\_\_\_\_ 2020 год

прием пи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая	155	3,3	3,04	23,94	136,5	0,39	131
	Батон с маслом	36/5	1,2	0,64	8,2	41,9	0	1
	Чай с сахаром и молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	<b>Итого:</b>	<b>376</b>	<b>7,68</b>	<b>6,47</b>	<b>45,71</b>	<b>270,79</b>	<b>1,81</b>	
10-00	СОК	200	0	0	18,9	76	3,6	тпп,399
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,9</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп с крупой с мясными фрикадельками	200	7,8	3,7	33,6	159	0	224
	Печень тушеная в сметанном соусе	50	7,65	2,95	1,95	66	2,48	439
	Салат из кукурузы с репчатым луком	45	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	24
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,7	4,6	22,9	158	0,07	313
	Хлеб урожайный	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	31
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	705
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>26,33</b>	<b>15,26</b>	<b>102,58</b>	<b>624,25</b>	<b>64,95</b>	
<b>Полдник</b>	Кондит.изделие (пряник)	30	1,44	0,84	23,31	105	0,07	499
	Молоко кипяченое	190	5,79	5,16	9,59	107,63	2,6	400
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,23</b>	<b>6</b>	<b>32,9</b>	<b>212,63</b>	<b>2,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1401</b>	<b>41,24</b>	<b>27,73</b>	<b>200,09</b>	<b>1183,67</b>	<b>73,03</b>	







---



---

















---





---

















---



---

















---



---

















---



---









---

---







---





---







---

---









---



---







---

---









---



---









---

---







---



---









---

---







---





---







---

---









---



---







---

---









---



---









---

---







---



---









---

---







---





---







---

---









---



---







---

---









---



---









---

---





