



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №73
О.А.Саушкина

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 День 1		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200	5,36	7,18	42,27	282,22	150	4,02	5,38	17,8	148,7	7.н124с-2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	16,80	116,90	180,00	2,52	2,53	15,45	104,5	7.067
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и минералами с маслом сливочным	46,00	3,10	5,30	21,40	132,60	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.084-2
												7.035/1 7.035/3
Итого за прием		446	11,46	15,38	80,47	531,72	366	8,88	13,76	49,29	368,58	
Второй завтрак 10.00 ч	Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	7.031/1 7.033/3
Итого за прием		100	1	0,2	20,2	82,68	100	1	0,2	20,2	82,68	
обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18	3,13	8,05	61,54	40	0,78	2,08	5,36	41,03	7.425/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,2	12,58	15,6	213,96	200	5,2	12,58	15,6	213,96	7.15/2
	Жаркое по - домашнему с мясом	230	9,9	8,5	7,4	143	180	7,1	6,1	5,3	102	7.070
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,72	53,06	150	0	0	9,54	39,79	7.115/1
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2 7.003
Итого за прием		740	19,58	24,81	60,47	556,45	610	15,72	21,24	49,16	466,28	
полдник 15.00 ч	Биокефир	200	5,6	6,4	8	100,8	150	4,2	4,8	6	75,6	7.403/12 7.403/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	50	1,04	0,52	7,68	45,8	7.308/2 7.208
Итого за прием		250	10,8	9	46,4	329,8	200	5,24	5,32	13,68	121,4	
ужин	Запеканка из творога с изюмом	170	24,29	14,36	25,64	246,84	170	24,29	14,36	25,64	331,5	7.11/5/2 7.185/3
	Соус фруктовый	50	0,12	0	19,95	75,6	50	0,08	0	1,18	50,4	7.185/4
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	49,28	150	0	0	8,86	36,96	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта,обогашенный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.062 7.052
Итого за прием		460	27,45	14,72	77,45	464,12	400	26,65	14,63	50,71	488,16	
Итого за день			70,29	64,11	284,99	1901,8		56,99	55,05	172,94	1485,76	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 День 2		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Омлет с картофелем (запеченный)	180	11,52	8,82	15,66	184,8	150	9,6	7,35	13,05	154	7.4/6/5 7.4/6/4 7.4/6/4
	Чай с молоком	200	2,66	2,86	14,02	99,2	180	2,38	2,56	12,61	89,28	7.118/1 2021/30/1 0
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	51,00	5,45	7,74	21,35	163,07	35	3,4	5,53	13,35	108,1	7.175/1 7.189-1
Итого за прием		431	19,63	19,42	51,03	447,07	365	15,38	15,44	39,01	351,38	
Второй завтрак 10,00	Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	7.031/1 7.033/3
Итого за прием		100	1	0,2	20,2	82,68	100	1	0,2	20,2	82,68	
обед	Салат из отварного картофеля,	60	0,8	3,64	6,15	66,17	45	0,6	2,73	4,61	49,62	4.31/1
	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	200	6,8	2,1	9,8	87	7.30/2
	Капуста тушеная	150	2,92	4,81	13,93	108,76	120	2,34	3,85	11,14	87	7.н76с/3
	Котлета из мяса кури	80	15,17	3,14	4,17	114,32	60	11,38	2,35	3,13	85,74	7.н114/1
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,72	53,06	150	0	0	9,54	39,79	7.115/1
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2 7.003
Итого за прием		740	28,99	14,29	63,47	514,2	615	23,76	11,51	51,58	418,65	
полдник 15,00	Биойогурт	190	5,7	5,7	36,1	193,23	150	4,5	4,5	28,5	152,55	7.270/1/9 7.270/1/5
	Ватрушка с повидлом	90	5,31	6,82	46,12	288,7	60	3,54	4,55	30,74	192,47	7.150
Итого за прием		280	11,01	12,52	82,22	481,93	210	8,04	9,05	59,24	345,02	
ужин	Каша ассорти (рис+пшено) молочная с	250	6,67	9	33,17	261	200	5,34	7,22	26,54	208,86	7.091/1
	Чай с сахаром	180	0	0	8,19	31,5	180	0	0	8,19	31,5	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта,обогашенный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.062 7.052
Итого за прием		470	9,71	9,36	61,4	384,9	410	7,62	7,49	49,76	309,66	
итого за день			70,34	55,79	278,32	1820,8		51,9	40,85	197,15	1408,58	



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №73
О.А.Саушкина

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 День 3		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Суфле творожное	150	18,96	22,44	17,53	388,8	140	17,69	20,93	16,36	363	7.166-1 7.19/6/5
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,30	8,60	49,15	15	1,11	1,3	8,6	49,15	7.004
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	116,12	180,00	2,52	2,53	15,45	104,5	7.067 7.084-2
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	51,00	5,45	7,74	21,35	163,07	35	3,4	5,53	13,35	108,1	7.175/1 7.189-1
Итого за прием		416	28,32	34,30	64,66	717,14	370	24,72	30,29	53,76	624,75	
Второй завтрак 10.00ч	Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	7.031/1 7.033/3
Итого за прием		200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов с	60	0,51	2,08	2,5	28,41	40	0,34	1,38	1,66	18,94	7.130/1
	Борщ с мясом со сметаной	200	6,48	6,56	11,22	135,7	150	4,86	4,92	8,41	101,77	7.н39с-1
	Плов из отварной куры	230	23,04	10,97	38,38	362,06	180	18,03	8,58	30,04	283,35	7.162с/1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,18	75,16	150	0,23	0	13,62	56,36	7.063
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2 7.003
Итого за прием		740	33,65	20,21	86,98	686,22	560	26,1	15,36	67,09	529,92	
полдник 15.00ч	Молоко	200	5,26	5,62	8,54	115,82	150	3,94	4,21	6,4	86,86	7.381 7.386
	Пряники	50	2,3	1,3	38,8	175	50	2,3	1,3	38,8	175	7.307/1
Итого за прием		250	7,56	6,92	47,34	290,82	200	6,24	5,51	45,2	261,86	
ужин	Каша пшениная молочная с маслом	200	5,24	7,14	22,46	193,94	200	5,24	7,14	22,46	193,94	7.н119с
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	49,28	180	0	0	10,63	44,4	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта,обогашенный	50	3,04	0,36	20,04	92,4	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.062/1 7.052
Итого за прием		450	8,28	7,5	54,32	335,62	410	7,52	7,41	48,12	307,64	
Итого за день			78,81	69,13	273,5	2053,64		63,63	56,84	203,08	1692,12	



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №73
О.А.Саушкина

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 День 4		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
Завтрак	Каша из гречи и пшена молочная("дружба1")с маслом	200	4,96	7,08	22,42	195,94	150	3,72	5,31	16,81	139,45	7.186
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	180,00	2,52	2,53	15,45	104,5	7.067
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	46,00	3,10	6,15	21,37	138,87	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.084-2
Итого за прием		446	11,06	16,13	57,19	423,81	366	8,58	13,69	48,3	359,33	7.035/1
Второй завтрак 10,00ч	Фрукты Апельсин	130	1,17	0,26	13,4	52	130	1,17	0,26	13,4	52	7.035/3
Итого за прием		130	1,17	0,26	13,4	52	130	1,17	0,26	13,4	52	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов с	60	0,51	2,08	2,5	28,41	40	0,34	1,38	1,66	18,94	7.130/1
	Щи с мясом со сметаной	200	5,74	6,42	7,32	125,6	150	4,3	4,81	5,49	87,45	7.137
	Картофельное пюре	150	2,95	3,73	21,88	206,7	130	2,55	3,22	18,9	186,02	7.3/3/4
	Биточки рыбные	80	15,07	6,12	7,2	156,73	60	11,3	4,6	5,4	117,55	7.64-1/1
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,72	53,06	150	0	0	9,54	39,79	7.355
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.115/1
Итого за прием		740	27,57	18,95	68,32	655,39	570	21,13	14,49	54,35	519,25	7.003-2
полдник 15,00ч	Биокефир	200	5,6	6,4	8	100,8	150	4,2	4,8	6	75,6	7.003
	Печенье	60	6,3	3	46,2	277,2	60	6,3	3	46,2	277,2	7.403/10
Итого за прием		260	11,9	9,4	54,2	378	210	10,5	7,8	52,2	352,8	7.308/5
	Макаронные изделия отварные с	160	7,45	6,48	34,8	290,23	160	6,51	5,65	30,44	252,5	7.43-2/3
	Соус молочный с овощами	50	0,96	3,06	3,75	51,04	50	0,96	3,06	3,75	51,04	7.4/11,
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	150	0	0	6,82	26,25	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки	40	3,04	0,36	20,04	92,4	40	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за прием		450	11,45	9,9	67,69	468,67	400	10,51	9,07	61,05	422,19	
Итого за день			62.19	51.58	257,05	1800,03		44,04	38,71	173	1400,03	



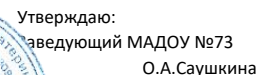
Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №73
О.А.Саушкина

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 День 5		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Каша молочная ассорти(рис, гречневая крупа) с маслом	200	7,2	6,42	24,44	228,67	150	3,66	4,81	18,33	137,2	4.18/4
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	180	1,26	1,26	10,08	55	7.118/1
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	46,00	3,10	6,15	21,37	138,87	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/1 7.035/3
Итого за прием		446	11,7	13,97	57,01	428,54	366	7,26	11,92	44,45	307,58	
Второй завтрак 10,00ч	Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	7.031/1 7.033/3
Итого за прием		100	1	0,2	20,2	82,68	100	1	0,2	20,2	82,68	
обед	Салат из отварного картофеля ,моркови с реп.луком, сол.огурцом	60	0,9	4,1	6,4	67	40	0,63	2,72	4,27	44,66	7.30/1/2 7.30/1
	Суп крестьянский с мясом со	200	8,24	8,74	11,3	169,26	150	6,18	6,55	8,47	127	7.274/3
	Свекла, тушеная со сметаной	150	2,41	4,65	17,37	114,9	120	1,92	3,72	13,9	91,92	7.н113-2
	Котлета мясо- картофельная по -	80	13,6	12,48	3,38	199	60	10,2	9,36	2,53	149,25	7.н177
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,72	53,06	150	0	0	9,54	39,79	7.115/1
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2 7.003
Итого за прием		740	28,45	30,57	67,87	688,11	560	21,57	22,83	52,07	522,12	
полдник 15,00ч	Снежок	200	5,2	6,4	21,8	149,4	150	3,88	4,78	16,32	111,87	7.082-2
	Манник	68	7,54	9,37	44,09	266,38	68	7,54	9,37	44,09	312,11	7.082 7.103/4
Итого за прием		268	12,74	15,77	65,89	415,78	218	11,42	14,15	60,41	423,98	
ужин	Запеканка морковная	180	4,66	5,43	30,36	189,3	130	3,36	3,92	16,87	136,7	7.38/3/2 7.38/3/1
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,30	8,60	49,15	15	1,11	1,3	8,6	49,15	7.004
	Яйцо отварное	20	2,4	2,03	0,14	31,4	20	2,4	2,03	0,14	31,4	7.1/6/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	49,28	150	0	0	8,86	37	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта,обогащенный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.062 7.052
Итого за прием		455	11,21	9,12	70,96	411,53	345	9,15	7,52	49,5	323,55	
итого за день			65,1	69,63	281,93	1985,3		50	56,52	216,53	1618,57	



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №73
О.А.Саушкина

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 День 6		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	4,72	7,54	20,82	116,8	150	3,54	5,65	15,61	87,6	7.037
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	16,80	116,90	180,00	2,52	2,53	15,45		7.067
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	46,00	3,10	2,40	6,17	138,87	36,00	2,34	5,85	16,04	104,5	7.084-2
Итого за прием		446	10,82	12,84	43,79	372,57	366	8,4	14,03	47,1	115,38	7.035/1 7.035/3
Второй завтрак 10,00ч	Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	7.031/1 7.033/3
Итого за прием		100	1	0,2	20,2	82,68	100	1	0,2	20,2	82,68	
Ленинградский	Салат из белокочанной капусты и моркови с растит.маслом	60	1,03	3,06	5,33	47,65	45	0,77	2,3	4	35,74	7.001 7.001/1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом	200	5,3	5,6	13,94	136,44	150	3,97	4,2	10,45	102,33	7.037с
	Пюре розовое	150	2,79	3,87	18,4	125,92	120	2,23	3,09	14,72	100,74	7.н047
	Котлета мясная	80	7,6	7,74	3,67	126,03	60	5,7	5,8	2,75	94,52	7.н163/8 7.н163/6
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,72	53,06	150	0	0	9,54	39,79	7.115/1
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2 7.003
Итого за прием		740	20,02	20,87	70,76	573,99	565	15,31	15,87	54,82	442,62	
полдник 15,00ч	Биокефир 3,2%	200	5,6	6,4	8	100,8	150	4,2	4,8	6	75,6	7.403/12 7.403/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	50	1,04	0,52	7,68	45,8	7.308/5
Итого за прием		250	10,8	9	46,4	329,8	200	5,24	5,32	13,68	121,4	
ужин	Запеканка творожная	170	22,1	29,64	16,4	470,64	170	22,1	29,64	16,4	470,64	7.н039/2
	Повидло	40	0,16	0	2,6	100,8	40	0,16	0	2,6	100,8	7.185/3
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	150	0	0	6,82	26,25	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки	40	3,04	0,36	20,04	92,4	40	3,04	0,36	20,04	92,4	7.062
Итого за прием		450	25,3	30	48,14	698,84	400	25,3	30	45,86	690,09	
Итого за день			67,94	72,91	229,29	1871,84		48,71	58,25	173,4	1427,19	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 День 7		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Запеканка из рыбы с морковью	50	17,16	3	9,93	135	50	11,44	2	6,62	90	7.7/7/3
	Соус молочный(для подачи к блюду)	30	0,55	1,53	1,88	23,42	30	0,55	1,53	1,88	23,42	7.1/11/2
	Рис припущенный с овощами	110	3,00	5,27	23,81	160,54	110	3,00	5,27	23,81	160,54	179/4
	Чай с молоком	200	2,66	2,86	14,02	99,2	150	2,38	2,56	12,61	89,28	7.118/1 2021/30/1 0
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	51,00	5,45	7,74	21,35	163,07	45	4,14	7	15	129,6	7.175/1 7.4/13
Итого за прием		441	28,82	20,4	70,99	581,23	385	21,51	18,36	59,92	492,84	
Второй завтрак 10,00ч	Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	7.031/1 7.033/3
Итого за прием		100	1	0,2	20,2	82,68	100	1	0,2	20,2	82,68	
обед	Огурец консервированный	60	0,45	0,04	1,3	7,8	40	0,3	0,04	0,87	5,2	7.367-3 7.367-4
	Свекольник вегетарианский со	200	1,78	4,1	13,76	101,02	150	1,33	3,07	10,32	75,76	7.258
	Гуляш из мяса кури	80	9,04	9,88	2,9	151,5	60	6,78	7,41	2,17	113,62	7.190- 1с/3
	Макаронные изделия отварные	150	5,89	3,48	40,92	232,12	120	4,71	2,78	32,73	185,7	7.н151-2
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,72	53,06	150	0	0	9,54	39,79	7.115/1
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2 7.003
Итого за прием		740	20,46	18,1	88,3	630,39	560	15,76	13,78	68,99	489,57	
полдник 15,00ч	Биойогурт	190	5,7	5,7	36,1	193,23	150	4,5	4,5	28,5	152,55	7.270/1/9 7.270/1/5
	Ватрушка со сметаной	80	7,93	12,36	41,85	341,46	60	5,95	9,27	31,4	256,09	7.6/12/1 7.6/12
Итого за прием		270	13,63	18,06	77,95	534,69	210	10,45	13,77	59,91	401,8	
ужин	Каша манная молочная со сливочным	200	5,46	6,82	22,7	187,82	200	5,46	6,82	22,7	187,82	7.н066-1
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	180	0	0	10,63	44,4	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта,обогащенный	50	3,04	0,36	20,04	92,4	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.062 7.052
Итого за прием		450	8,5	7,18	51,84	315,22	410	7,74	7,09	48,36	301,52	
итого за день			72,41	63,94	309,28	1997,33		51,59	46,12	213,98	1501,42	

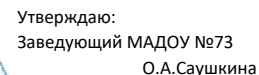


прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 День 8		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Запеканка из творога с рисом	180	26,1	17,82	33,84	403,2	150	21,75	14,85	28,2	336	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,30	8,60	49,15	15	1,11	1,3	8,6	49,15	7.004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	16,80	116,90	150,00	2,30	2,20	10,00	67	7.067
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	46,00	3,10	2,40	6,17	138,87	36,00	2,34	5,85	16,04	115,38	7.035/1 7.035/3
Итого за прием		441	33,31	24,42	65,41	708,12	351	27,5	24,2	62,84	567,53	
Второй завтрак 10,00ч	Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	7.031/1 7.033/3
Итого за прием			1	0,2	20,2	82,68		0,5	0,1	0,1	41,34	
обед	Салат из свежих огурцов с	60	0,43	6,05	2,11	61,75	45	0,32	4,54	1,58	46,31	4.14/1
	Суп-лапша с мясом куры	200	5,3	2,36	11,04	91,84	150	3,97	1,77	8,28	68,88	7.47с
	Рагу из овощей	150	2,77	3,99	13,9	107,14	120	2,22	3,2	11,12	85,71	7.180-3
	Суфле куриное с рисом	80	11,38	13,63	4,31	205,17	60	8,53	10,22	3,23	153,88	7.045
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,72	53,06	150	0	0	9,54	39,79	7.115/1
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2 7.003
Итого за прием			23,18	26,63	60,78	603,85		17,68	20,21	47,11	464,07	
полдник 15,00ч	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	115,82	150	3,94	4,21	6,4	86,86	7.381 7.386
	Вафли	60	1,92	1,68	48,54	210	60	1,92	1,68	48,54	210	7.309/6
Итого за прием		260	7,72	8,08	57,94	325,82	210	5,86	5,89	54,94	296,86	
ужин	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,68	7	21,4	173,2	200	4,68	7	21,4	173,2	7.080
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	180	0	0	10,63	44,4	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта,обогашенный	50	3,04	0,36	20,04	92,4	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.062/1 7.052
Итого за прием		450	7,72	7,36	50,54	300,6	410	6,96	7,27	47,06	286,9	
итого за день			72,93	66,69	254,87	1809,17		56,05	54,8	170,53	1455,35	



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №73
О.А.Саушкина

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 День 9		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Тефтели рыбные с рисом в соусе	130	11,89	4,25	11,12	160	130	11,89	4,25	11,12	160	7.12/7/4
	Картофель отварной	150	2,88	3,43	25,06	151,51	120	2,3	2,74	20,05	121,21	7.63с/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	16,80	116,90	180,00	2,52	2,53	15,45	104,5	7.084-2
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	51,00	5,45	7,74	21,35	163,07	35	3,4	5,53	13,35	108,1	7.175/1 7.189-1
Итого за прием		531	23,22	18,32	74,33	591,48	465	20,11	15,05	59,97	493,81	
Второй завтрак 10,00ч	Фрукты(яблоки)	130	0,45	0,45	13,5	51,48	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346 7.008
Итого за прием		130	0,45	0,45	13,5	51,48	100	0,35	0,35	10,38	39,6	
обед	Салат из отвар.карт, моркови,свеклы с луком.сол.огурцом с р. м.	60	1	6	5,2	79	40	57	4	3,49	52,6	7.29/1 7.29/1/4
	Суп гороховый с мясом	200	11,48	4,94	14,1	140,8	150	5,89	3,7	10,57	105,6	7.н086/1
	Бигус с мясм	230	19,5	16,3	16,2	286,7	180	12,2	12,76	12,7	224,42	7.061/2
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,72	53,06	150	0	0	9,54	39,79	7.115/1
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	5,82	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2 7.003
Итого за прием		740	37,8	27,84	64,92	644,45	560	77,73	20,94	49,66	491,91	
полдник 15,00ч	Биокефир	200	5,6	6,4	8	100,8	150	4,2	4,8	6	75,6	7.403/10
	Печенье	50	5,2	2,6	38,4	229	50	1,04	0,52	7,68	45,8	7.308 7.208
Итого за прием		250	10,8	9	46,4	329,8	200	5,24	5,32	13,68	121,4	
ужин	Каша ячневая молочная со сливочным	200	4,54	6,66	22,2	237,17	200	4,54	6,66	22,2	237,17	7.043
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	180	0	0	10,63	44,4	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной I сорта,обогащенный	50	3,04	0,36	20,04	92,4	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.062/1 7.052
Итого за прием		450	7,58	7,02	51,34	364,57	410	6,82	6,93	47,86	350,87	
итого за день			79,85	62,63	250,49	1862,28		45,95	44,87	159,32	1400,55	



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	вес блюда	пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 День 10		дети (3-7 лет)					дети (2-3 лет)					
завтрак	Омлет натуральный	150	13,45	16,53	3,25	239,64	130	11,64	14,32	2,82	208,2	7.038/7.038/6
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,94	54,72	180	0,036	0	11,64	49,25	7.022-3/7.022-4
	Батон "Уральский " из муки в/с обогащенный витаминами и	51,00	5,45	7,74	21,35	163,07	45	4,14	7	15	129,6	7.175/17.4/13
Итого за прием		401	18,94	24,27	37,54	457,43	355	15,816	21,32	29,46	387,05	
Второй завтрак 10,00ч	Сок	200	1	0,2	20,2	82,68	200	1	0,2	20,2	82,68	7.031/1/7.033/3
Итого за прием		100	1	0,2	20,2	82,68	100	1	0,2	20,2	82,68	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	40	0,5	3,3	3,6	42	7.20/1/7.20/1/2
	Суп овощной с мясом кури	200	4,7	2,26	6,36	66,82	150	3,52	1,69	4,77	50,11	7.044с
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур	200	14,06	10,82	32	302,5	150	10,54	8,11	24	226,87	7.6/9/1/7.6/9/3
	Соус сметанный	30	0,34	2,43	1,2	31,63	20	0,23	1,62	0,8	21,09	7.6/11/1/7.6/11/2
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72	76,46	150	0,37	0	14,04	57,34	7.110
	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки	50	3,3	0,6	16,7	84,89	40	2,64	0,48	13,36	69,5	7.003-2/7.003
Итого за прием		740	23,7	21,11	80,38	626,3	550	17,8	15,2	60,57	466,91	
полдник 15,00ч	Снежок	180	4,66	5,74	19,58	134,24	150	3,88	4,78	16,32	111,87	7.082-2/7.082
	Булочка с сыром	80	10,31	16,6	33,58	359,96	60	7,73	12,45	25,18	269,97	7.124p/2/7.124p/1
Итого за прием		260	14,97	22,34	53,16	494,2	210	11,61	17,23	41,5	381,84	
ужин	Каша рисовая вязкая молочная со	200	4,56	5,4	24,2	173,16	200	4,56	5,4	24,2	173,16	7.162/1
	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	180	0	0	10,63	44,4	7.354/4
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта,обогащенный	50	3,04	0,36	20,04	92,4	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.062/7.052
Итого за прием		450	7,6	5,76	53,34	300,56	410	6,84	5,67	49,86	286,86	
итого за день			65,7									
			66,21	73,68	244,62	1919,83		51,42	58,17	181,63	1502,56	