

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»
662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ

«Ермаковский детский сад № 4»

Е.В. Авдеева

ДЕНЬ 1

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет
Пятидневная рабочая неделя, 10,5 ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная с маслом	200	6	8,2	29,3	215	0,22	№112
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	№42
	Бутерброд с сыром	35	6,9	3,5	22	150	0,04	№76
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,5	0,1	11,0	45,0	7,35	б/н
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бананы	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	Кефир нежирный	150	4,5	0,1	5,7	45	0,56	№59
	ИЩи из свежей(квашеной) капусты с картофелем	200	1,6	3,9	5,8	65	8,2	№3/20
	Салат из белокочанной капусты	30	0,5	1,6	2,8	27	6,3	№71
обед	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,9	167	0,85	№123
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	80	5,6	2,4	10,4	87,2	0	№38/87
	Компот из сушеных фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	№41
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№82
	Винегрет овощной	150	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4	№63
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	№106
	Вафля	30						б/н
ИТОГО		2060	47,82	43,06	281,7	1711,4	133,54	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

«Ермаковский детский сад № 4»

Е.В. Авдеева

ДЕНЬ 2

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет

Пятидневная рабочая неделя, 10,5 ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	6,7	9,8	27,1	223	0,23	№110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17,9	109	0,52	№43
	Бутерброд с маслом	30	5,06	8,7	32,9	75	0	№79
	Бутерброд с маслом	30	5,06	8,7	32,9	75	0	б/н
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	0	0	11,56	46,25	7,35	№61
	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бананы	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	бананы	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№59
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№18
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,5	2,25	27,75	120	40,75	№70
	Салат из свеклы	60	1,0	2,9	5,6	53,4	0,50	№117
	Капуста тушеная с мясом, курой	230	26,2	26,2	16,0	203,7	21,7	№40
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0	0	10	119	0	№82
	Хлеб пшеничный	15	3,8	0,4	24,6	118	10	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№99
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№99
полдник	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265	0,08	№106
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	№106
ИТОГО		2050	67,96	58,85	302,91	1699,35	156,69	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

«Ермаковский детский сад № 4»

Е.В. Авдеева

ДЕНЬ 3

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет

Пятидневная рабочая неделя, 10.5 ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,1	5,8	28,6	198	0,85	№12
	Чай с молоком	200	5,8	6,5	9	116	1,1	№50
	Бутерброд с маслом	30	5,6	8,7	32,9	231,6	13,3	№79
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	0	0	11,56	46,25	7,35	б/н
	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бынаны	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	Йогурт	150	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№59
обед	Суп с рыбными консервами	200	3,02	2,02	16,5	115,1	8,85	№24
	Салат из моркови	60	0,7	10,6	3,8	112,8	1,5	№65
	Пюре картофельное	150	3,2	6,9	12,8	122,6	10,36	№14
	Котлета	80	15	12,3	7	200	0,55	№29
	Компот из сухих фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	№41
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Хлеб ржаной	15	9,8	11,8	19,6	225	0	№82
	Ватрушка с творогом	75	7,2	11	2	136	0,25	№57
полдник	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	№106
		1930	71,38	78,02	276,16	2010,95	133,77	
ИТОГО								

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

«Ермаковский детский сад № 4»

ДЕНЬ 4

Е.В. Авдеева

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет

Пятидневная рабочая неделя, 10,5 ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	4,6	0,68	0,66	189,2	0	№111
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	№42
	Бутерброд с сыром	35	6,9	3,5	22	150	0,04	№76
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	0	0	11,56	46,25	7,35	б/н
	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бананы	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	Кефир нежирный	150	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№59
обед	Суп картофельный	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28	№21/1/1 20
	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,1	23	10,36	б/н
	Картофель замоченный в сметанном соусе	150	6,0	8,0	16	257	1,71	№45
	Тефтели рыбные	75	10,2	8,7	11,3	165	0,21	№90
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0	0	10	119	0	№40/48
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№82
	Оладьи	100/20	12,4	11	64,6	407	0,19	№92
полдник	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	№106
ИТОГО		2045	61,26	41,98	278,52	2085,05	114,52	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»
662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ
«Ермаковский детский сад № 4»

Е.В. Авдеева

ДЕНЬ 5

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет

Пятидневная рабочая неделя, 10.5 ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	6	8,2	29,3	215	0,22	№108
	Чай с сахаром	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	№106
	Хлеб пшеничный	35	6,1	8	2,5	238,6	13,3	№82
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	0	0	11,56	46,25	7,35	б/н
	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бананы	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№59
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№59
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	9,5	79	6,36	№4
	Салат из зелёного горошка	30	0,5	2,3	1,3	27	0,5	№77
	Жаркое по-домашнему	230	37,3	31,7	36,1	570,4	4,01	№15
	Компот из сухих фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	№41
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	б/н
полдник	Вафли/пряник	60	3,2	8,4	34,3	225,5	0	б/н
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	№42
ИТОГО		3025	78,56	72,70	268,46	2140,35	47,44	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»
662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

ДЕНЬ 6

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет
Пятидневная рабочая неделя, 10.5 ч.

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ
«Ермаковский детский сад № 4»

Е.В. Авдеева

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	7,3	9	33,7	245	0,21	№109
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	№106
	Бутерброд с сыром	35	6,9	3,5	22	150	0,04	№76
		200	0	0	11,56	46,25	7,35	б/н
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	Свежие фрукты: яблоки	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	бананы	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	апельсин	200	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№59
	Кефир нежирный	200	1,7	2,3	11,5	74	5,28	№26
		200	0,4	2,2	1,7	27	0,25	б/н
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	30	5,50	4,57	26,44	168	0	№11
	Икра кабачковая	150	11	0,8	54,2	268	0,17	№30
	Макароны отварные	80	0,2	0	10	119	0	№40
	Гуляш из отварного мяса	200	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Кисель из свежих плодов и ягод	20	3,3	0,6	16,7	87	0	№82
	Хлеб пшеничный	15	5,4	6,3	26,8	187	1,7	№105
	Хлеб ржаной	90	0	0	13,6	52	0	№106
	Булочка домашняя	200	52,76	30,27	289,24	1723,6	31,51	
	Чай с сахаром	1720						
ИТОГО								

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»
662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ
«Ермаковский детский сад № 4»

Е.В. Авдеева

ДЕНЬ 7

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет
Пятидневная рабочая неделя, 10.5 ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	85	9,28	18,03	18,6	193	0,18	№36
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	№42
	Хлеб пшеничный	15	3,8	0,4	24,6	118	10	№82
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	0	0	11,56	46,25	7,35	б/н
	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бананы	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№59
	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	12,5	95	5,37	№22
	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	4,4	4,7	60,6	19,47	№71
обед	Плов из курицы	200	4,6	3,9	20	135	1,71	№31
	Компот из сушеных фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	№41
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№82
	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	№7
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	б/н
полдник	Конфета шоколадная	20						
		1620	62,53	52,16	252,5	1643,2	112,19	
ИТОГО								

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»
662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ

«Ермаковский детский сад № 4»

Е.В. Авдеева

ДЕНЬ 8

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет
Пятидневная рабочая неделя, 10.5 ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52	№2
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17,9	109	0,52	№43
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Повидло фруктовое	20	0,1	0	19,5	75	0,15	б/н
	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	0	0	11,56	46,25	7,35	б/н
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бананы	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	Йогурт	150	5,6	0,1	15,6	115	5,68	№59
	Суп крестьянский	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	№124
обед	Пюре картофельное	100	3,5	4,8	14,7	117	10,36	№14
	Сельдь с луком	80	6,8	9	0,9	111,2	0,85	б/н
	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0	0	10	119	0	№40
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№82
	Гребешок из дрожжевого теста	40	3,67	5,65	20,12	146	0,11	№101
полдник	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	№106
		1545	43	37,28	234,04	1548,98	123,19	
ИТОГО								

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ

«Ермаковский детский сад № 4»

Е.В. Авдеева

ДЕНЬ 9

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет

Пятидневная рабочая неделя, 10.5 ч.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	8,6	32,4	232	0,21	№113
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	№106
	Бутерброд с маслом	30	5,6	8,7	32,9	231,6	13,3	№79
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	0	0	11,56	46,25	7,35	б/н
	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бананы	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	Кефир нежирный	150	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№59
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,9	9,5	79	6,36	№4
	Салат из зелёного горошка консервированного	30	0,3	1,4	0,8	17	1,15	№77
	Рыба тушеная с овощами	80	18,3	5,6	0,4	127	0,53	№10
	Рис отварной	150	3,8	7	37,6	79,5	0	№13
	Компот из сушеных фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	№41
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№82
	Пирог открытый	50/80	6,18	3,22	55,32	275	0,18	№107
полдник	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	№42
ИТОГО		1505	61,84	43,32	319,68	2045,95	44,26	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ермаковский детский сад № 4»

УТВЕРЖДАЮ Заведующая МБДОУ

662820, Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Старковых, 19, тел. 8(391-38)2-40-71

«Ермаковский детский сад № 4»

ДЕНЬ 10

Возрастная категория: дети дошкольного возраста от 2-х до 7-ми лет

Пятидневная рабочая неделя, 10.5 ч.



Е.В. Авдеева

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№8
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17,9	109	0,52	№43
	Хлеб пшеничный	15	3,8	0,4	24,6	118	10	№82
Завтрак 2 (одно из перечисленного)	Сок фруктовый (промышленного производства)	150	0	0	11,56	46,25	7,35	б/н
	Свежие фрукты: яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	№61
	бананы	100	0,3	0,4	10,3	47	5	№61
	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	№61
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,6	0,1	16,4	91	0,56	№59
обед	Суп картофельный с клёцками	200	23,1	16,4	57	467,7	18,4	№126
	Салат белокочанной капустой	60	0,8	4,4	4,7	60,6	19,47	№71
	Гречневая каша рассыпчатая	150	13	2,6	106,5	501	0	№12
	Биточки	80	7,8	7,2	8,1	126,8	0,7	№29
	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,2	0	10	119	0	№40
	Хлеб пшеничный	20	5,06	0,5	32,8	156,6	13,3	№82
	Хлеб ржаной	15	3,3	0,6	16,7	87	0	№82
полдник	Горошница	130	15	4,6	36,9	248,6	1,6	№6
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	0	№106
	Бутерброд с маслом	35	5,6	8,7	32,9	231,6	13,3	№6
ИТОГО		1755	97,83	59,28	438,08	2679,9	87,99	