

УТВЕРЖДЕНО:

ПРИКАЗОМ ЗАВЕДУЮЩЕГО МБДОУ Д/С № 5

ОТ 11 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА 3 01-23/23

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ



*Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения*

«Детский сад № 5 Белоглинского района»

для детей от 1,5 до 3 лет

с 10,5 часовым пребыванием

на ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ период

с четырёхразовым питанием

2021год

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамины С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№ 93-2011	Суп молочный вермишелевый	180	5,16	4,2	16,94	129,6	0,8
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 3-12	Бутерброд с сыром	43	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
итого		373	8,01	8,7	34,91	257,9	0,88
2-й завтрак							
№ 401-11	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
ИТОГО за 2-й завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
ОБЕД							
№ 4	Салат из квашеной капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	4,37
№ 81-11	Суп картофельный с бобовыми	180	4,39	4,22	13,06	108	4,65
№ 13-12	Каша рассыпчатая (рисовая)	100	5,73	4,06	25,76	162	0
№ 355 -12	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4
№ 282-12	Котлета	65	8,93	6,74	8,97	132	0
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	113	0,4
ИТОГО за обед		610	23,93	18,75	94,53	665,15	9,82
ПОЛДНИК							
№ 237-11	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12

№ 354-11	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,01
№ 400-12	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
ИТОГО за полдник		260	14,67	12,13	19,41	248,2	2,59
ВСЕГО		1393	50,96	43,33	155,15	1247,3	13,74

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ВТОРОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№508-14	Каша геркулесовая молочная	180	5,3	8,2	18	165	13
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 3-12	Бутерброд с сыром	43	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
итого		373	8,15	12,7	35,97	293,3	13,08
2-й завтрак							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,9	0	18,18	76	3,6
ОБЕД							
№506-14	Суп картофельный с галушками по-полтавски	180	1,6	1,8	19,8	117,8	2,9
№287-12	Тефтеля мясная (2-й вариант)	60	4,07	4,52	5,15	77,5	0,23
№132-12	Капуста тушеная	100	3,13	5,56	14,38	120	25
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3

ИТОГО за обед		535	12,55	12,31	81,16	496,17	28,43
ПОЛДНИК							
№504-12	Сдоба (пирожок с творогом)	85	9,27	5,17	37,17	239,93	0,16
№397-12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
ИТОГО за полдник		265	12,94	8,36	52,99	346,93	1,59
ВСЕГО		1361	34,54	33,37	188,3	1212,4	46,7

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК							
№94-12	Суп молочный с рисом	180	4,3	4,6	15,16	119,16	0,83
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
итого		365	5,94	8,89	35,52	254,36	0,85
2-й завтрак							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,9	0	18,18	76	3,6
ОБЕД							
№702-14	Борщ со сметаной	180	2,8	4,4	17,5	114,1	35,7
№205-12	Макаронные отварные с маслом	100	2,73	3,4	14,59	108,2	0
№277-12	Гуляш из отварного мяса	90	10,79	8,69	2,77	132	0,42
№ 45	Салат из квашеной капусты с яблоком	40	0,23	0,03	0,26	2,9	8,7
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0

№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за обед		605	20,3	16,95	76,95	538,07	45,12
ПОЛДНИК							
№507-14	Сдоба (булочка)	85	9,27	5,17	37,17	239,93	0,16
№400-12	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
ИТОГО за полдник		265	14,75	10,05	46,24	341,93	2,62
ВСЕГО		1423	41,89	35,89	176,89	1210,4	52,19

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№ 93-2011	Суп молочный вермишелевый	180	5,16	4,2	16,94	129,6	0,8
№ 394-12	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
итого		365	6,8	8,49	37,3	264,8	0,82
2-й завтрак							
№368-12	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ИТОГО за 2-й завтрак		70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ОБЕД							
№501-14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,85	3,08	16,94	138,83	10,4
№502-14	Рыба тушеная в томате	110	11,4	6,3	5,9	126	сл.
№503-14	Пюре картофельное	100	2,4	3,3	15,7	101,5	24,1
№504-14	Икра свекольная	60	1,14	3,48	8,76	65,58	7,5
№ 701-12	Хлеб	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0

	пшеничный						
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за обед		645	20,54	16,59	89,13	612,78	42,3
ПОЛДНИК							
№505-14	Овощи тушеные, яйцо отварное	100	5,4	10,6	21	178,2	29,7
№701-12	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,9	48	0
№376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за полдник		270	6,9	10,89	51,72	310,95	30
ВСЕГО		1350	34,52	36,24	185,01	1219,3	80,12

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№313/1-12	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162	0
№392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
итого		305	7,37	8,35	46,12	297,2	0,02
2-й завтрак							
№368-12	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ИТОГО за 2-й завтрак		70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ОБЕД							
№702-14	Борщ со сметаной	180	2,8	4,4	17,5	114,1	35,7
№703-14	Голубцы ленивые с отварным мясом	120	13,08	14,16	9,72	218,76	12,02
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0

№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за обед		495	19,63	18,99	69,05	513,73	48,02
ПОЛДНИК							
№507-14	Сдоба (булочка)	90	7,5	6	51,9	289,6	0,15
№397-12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
ИТОГО за полдник		270	11,17	9,19	67,72	396,6	1,58
ВСЕГО		1140	38,45	36,81	189,75	1238,3	56,62

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№168-12	Каша манная с маслом	180	3,4	3,96	22,94	141	0
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 3-12	Бутерброд с сыром	45	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
итого		375	6,25	8,46	40,91	269,3	0,08
2-й завтрак							
№ 401-11	Йогурт	150	4,39	3,75	6,3	76	0,45
ИТОГО за 2-й завтрак		150	4,39	3,75	6,3	76	0,45
ОБЕД							
№ 4	Салат из квашенной капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	4,37
№704-14	Суп вермишелевый	180	2,16	2,6	14,3	86,24	9,8
№ 13-12	Каша рассыпчатая (перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	0
№ 355 -12	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4
№ 282-12	Котлета	65	8,93	6,74	8,97	132	0

№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 376	Компот из сухо фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за обед		610	21,7	17,13	95,77	615,14	14,87
ПОЛДНИК							
№230-12	Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	0,23
№ 354-11	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,12	1,76	22,2	0,01
№ 400-12	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
ИТОГО за полдник		335	23,03	21,17	28,54	400,2	2,7
ВСЕГО		1470	55,37	50,51	171,52	1360,6	18,1

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№93-11	Суп молочный вермишелевый	180	5,16	4,2	16,94	129,6	0,8
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 3-12	Бутерброд с сыром	45	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
итого		375	8,01	8,7	34,91	257,9	0,88
2-й завтрак							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,9	0	18,18	76	3,6
ОБЕД							
№702-14	Борщ со сметаной	180	2,8	4,4	17,5	114,1	35,7
№277-12	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6

№503-14	Пюре картофельное	100	2,4	3,3	15,7	101,1	24,1
№ 45	Салат из квашенной капусты с яблоком	40	0,26	3,06	3,04	40,49	9,5
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за обед		635	24,63	23,6	82,03	625,56	70,2
ПОЛДНИК							
№504-12	Сдоба (пирожок с творогом)	85	9,27	5,17	37,17	239,93	0,16
№397-12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
ИТОГО за полдник		265	12,94	8,36	52,99	346,93	1,59
ВСЕГО		1463	46,48	40,66	188,11	1306,4	76,27

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№94-12	Суп молочный с рисом	180	4,3	4,6	15,16	119,16	0,83
№ 392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№ 6-12, № 700-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
итого		365	5,94	8,89	35,52	254,36	0,85
2-й завтрак							
№ 399-12	Сок фруктовый	188	0,9	0	18,18	76	3,6
ИТОГО за 2-й завтрак		188	0,9	0	18,18	76	3,6
ОБЕД							
№705-14	Суп картофельный	180	2,4	3,8	18	98,25	19,12

№304-12	Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38
№ 13,14,20-12	Салат из квашенной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за обед		565	20,88	18,62	88,51	578,08	32,78
ПОЛДНИК							
№509-14	Пирожки с яблоками	65	3,9	4,9	25,3	162	0,25
№400-12	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,43
ИТОГО за полдник		245	9,38	9,78	34,37	264	2,68
ВСЕГО		1363	37,1	37,29	176,58	1172,4	39,91

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	мг

**ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№205-12	Макаронны отварные с маслом	120	4,6	3,53	22,07	138	0
№ 394-12	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№1-12	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,28	13,37	107,2	0
итого		305	6,24	7,82	42,43	273,2	0,02
2-й завтрак							
№368-12	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ИТОГО за 2-й завтрак		70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ОБЕД							
№501-14	Суп картофельный с мясными	180	1,85	3,08	16,94	138,83	10,4

	фрикадельками						
№706-14	Котлета рыбная	80	13,2	6,5	7,1	144	сл.
№503-14	Пюре картофельное	100	2,4	3,3	15,7	101,5	24,1
№504-14	Икра свекольная	60	1,14	3,48	8,76	65,58	7,5
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за обед		615	22,34	16,79	90,33	630,78	42,3
ПОЛДНИК							
№213-12	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0
№132-12	Капуста тушеная	100	2,1	3,73	9,63	80	16,74
№701-12	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,27	9,9	48	0
№376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
ИТОГО за полдник		310	8,68	8,615	40,63	275,75	17,04
ВСЕГО		1300	37,54	33,5	180,25	1210,5	66,36

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	выход (гр)	химический состав				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	ккал	МГ

**ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

ЗАВТРАК							
№313/1-12	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162	0
№392-11	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
№2-11	Бутерброд с джемом или повидлом	50	1,83	2,89	10,2	114	0,07
итого		320	7,6	6,96	42,95	304	0,09
2-й завтрак							
№368-12	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7

ИТОГО за 2-й завтрак		70	0,28	0,28	6,86	30,8	7
ОБЕД							
№702-14	Борщ со сметаной	180	2,8	4,4	17,5	114,1	35,7
№ 110 или № 99	Курица отварная	70	15,6	9,95	0	162,73	0,94
№707-14	Картофель тушеный	100	2,4	5,8	16,3	123,7	28,5
№ 4	Салат из квашенной капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	4,37
№ 701-12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	21,01	96,12	0
№ 376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	3
ИТОГО за обед		585	25,15	22,38	78,43	611,4	72,51
ПОЛДНИК							
"181-12	Каша с яблоками	120	1,86	3,28	23,35	118,4	6,9
№397-12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
ИТОГО за полдник		300	5,53	6,47	39,17	225,4	8,33
ВСЕГО		1275	38,56	36,09	167,41	1171,6	87,93