

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

1 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша «Дружба» молочная	200		144,50	5,16	3,47	23,13
			Масло сливочное порционно	5,0		33,00	0,04	3,63	0,07
			Кофейный напиток	180		91,0	2,85	2,41	14,36
			Бутерброд с маслом сливочным	30/5		111,00	2,30	4,50	15,40
2-й Завтрак			Сок	200		85,34	1,00	0,00	20,20
Обед			Салат из моркови с сахаром	60		31,40	0,75	0,06	6,97
			Суп со звездочками с картофелем с куриными фрикадельками	180/15		118,41	14,12	4,23	13,76
			Котлеты рубленые из говядины	70		151,38	10,43	7,70	10,19
			Капуста тушеная	150		114,60	3,30	4,90	14,10
			Компот из свежемороженных фруктов	180		101,70	0,40	0,02	25,00
			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
	Полдник			Булочка дорожная	50		181,00	3,39	6,98
			Кефир с сахаром	180/5		109,95	5,22	4,50	12,19
Ужин			Пудинг рыбный	80/30		182,00	14,60	9,00	10,80
			Пюре картофельное	140		128,10	2,86	4,48	19,07
			Чай с сахаром	180/10		40,00	0,10	0,02	10,00
			Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

2 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша полбяная молочная	200		176,00	5,89	5,42	25,84
			Масло сливочное порционное	5		33,00	0,04	3,63	0,07
			Какао с молоком	180		107,00	3,67	3,19	15,82
			Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5		156,40	5,59	8,00	15,40
2-й Завтрак			Яблоко	100		44,00	0,40	0,40	9,80
Обед			Салат из картофеля с солеными огурцами	60		51,96	0,82	3,13	5,14
			Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б со сметаной	200/7		79,00	1,50	3,90	9,50
			Плов из отварной говядины	200		309,50	15,60	15,00	28,00
			Кисель	180		72,00	-	-	18,00
			Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30
			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
Полдник			Крекер	20		90,00	1,80	3,60	12,80
			Ряженка	180		92,00	5,22	4,50	7,56
Ужин			Запеканка творожная с повидлом	120/30		372,60	21,17	14,47	40,09
			Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		41,00	0,12	0,02	10,20
			Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

3 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Каша кукурузная молочная	200		143,00	5,85	1,80	25,77	
			Масло сливочное порционное	5		33,00	0,04	3,63	0,07	
			Чай с молоком, сахаром	180/10		89,00	2,67	2,34	14,31	
			Бутерброд с маслом сливочным	30/5		111,00	2,30	4,50	15,40	
2-й Завтрак			Сок	200		85,34	1,00	0,00	20,20	
Обед			Салат из зеленого горошка	50		25,08	0,89	1,55	1,87	
			Суп картофельный с пшенной крупой на к/б с мясом птицы	180/10		94,80	3,92	4,03	9,72	
			Фрикадельки мясные в молочном соусе	50/25		125,00	7,70	7,60	6,40	
			Макароны отварные с маслом	130/3		154,22	5,02	2,89	27,04	
			Напиток из красной смородины замороженной	180		80,00	0,18	0,10	19,3	
			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82	
	Полдник			Молоко кипяченое	180		102,00	5,48	4,88	9,07
				Печенье	30		125,10	2,26	2,94	22,32
Ужин			Фрикадельки рыбные отварные	80		93,00	10,66	3,00	5,85	
			Картофель тушеный с овощами в соусе	140		173,60	3,00	8,30	21,74	
			Чай с мармеладом	180/13		95,07	-	-	25,20	
			Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76	

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

4 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Омлет натуральный	150		235,0	14,23	18,55	2,60
			Кофейный напиток с молоком	180		91,0	2,85	2,41	14,36
			Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5		156,40	5,59	8,00	15,40
2-й Завтрак			Апельсин	100		43,0	0,90	0,20	8,10
Обед			Салат из свеклы с маслом растительным	60		55,68	0,84	3,61	4,96
			Суп картофельный гороховый на к/б	200		118,60	4,39	4,22	13,23
			Птица, тушеная в соусе с овощами	200		181,74	10,38	7,51	18,16
			Компот из свежемороженых фруктов	180		101,70	0,40	0,02	25,0
			Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30
			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
Полдник			Напиток ацидофильный	180		62,1	2,61	2,25	9,9
			Булочка с сахаром	50		125,0	7,87	1,75	19,43
Ужин			Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/30		416,70	20,40	16,98	45,55
			Чай с сахаром	180/10		40,00	0,10	0,02	10,00
			Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

5 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Суп молочный с геркулесовой крупой	180		133,92	5,33	5,34	8,61
			Какао с молоком	180		107,0	3,67	3,19	15,82
			Бутерброд с маслом сливочным	30/10		144,00	2,34	8,12	15,46
2-й Завтрак			Сок	200		85,34	1,00	0,00	20,20
Обед			Салат из свежей капусты с яблоками	50		43,70	0,70	2,54	4,51
			Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	180/10/7		108,13	2,82	6,36	8,37
			Суфле рыбное	70		119,00	11,00	7,50	2,00
			Рис отварной с маслом сливочным	130/3		168,39	3,14	3,20	31,73
			Напиток из яблок	180		73,20	0,12	0,12	17,91
Полдник			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
			Молоко кипяченое	180		102,00	5,48	4,88	9,07
			Вафли	30		162,60	1,18	9,18	18,76
Ужин			Икра морковная	50		46,84	1,10	2,30	5,43
			Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	200/30		318,48	15,58	13,38	33,89
			Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		41,00	0,12	0,02	10,20
			Хлеб пшеничный	15		32,25	1,14	0,12	7,38

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

6 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша рисовая молочная	200		228,00	5,92	3,60	42,82
			Масло сливочное порционно	5		33,00	0,04	3,63	0,07
			Чай с молоком, сахаром	180/10		89,00	2,67	2,34	14,31
			Бутерброд с маслом сливочным	30/5		111,00	2,30	4,50	15,40
2-й Завтрак			Яблоко	100		44,00	0,40	0,40	9,80
Обед			Салат из соленых огурцов с луком	50		29,90	0,43	2,55	1,30
			Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200		83,8	2,15	2,27	13,71
			Жаркое из птицы по домашнему	190		219,33	14,55	9,87	18,20
			Напиток из апельсинов	180		125,00	0,41	0,09	30,6
			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
Полдник			Катык	180		92,00	5,22	4,50	7,56
			Пирожок печеный с повидлом	40		100,00	2,14	1,95	17,86
Ужин			Бефстроганов из отварной говядины	45/45		283,30	13,96	11,81	30,23
			Макаронные изделия отварные с маслом	130/3		154,22	5,02	2,89	27,04
			Напиток из шиповника растворимого	180/10		79,00	0,61	0,25	18,67
			Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

7 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша пшеничная молочная	200		134,66	4,56	1,27	26,26
			Масло сливочное порционно	5		33,00	0,04	3,63	0,07
			Кофейный напиток с молоком	180		91,00	2,85	2,41	14,36
			Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5		156,40	5,59	8,00	15,40
2-й Завтрак			Банан	100		96,00	1,50	0,50	21,00
Обед			Салат из овощей с морской капустой	50		35,67	0,45	2,42	3,04
			Суп картофельный с мясом птицы	180/10		117,40	4,21	4,12	13,53
			Биточки рубленые из рыбы	80		126,50	11,90	7,00	3,98
			Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3		181,87	6,83	3,50	30,66
			Напиток из красной смородины замороженной	180		80,00	0,18	0,10	19,3
			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
Полдник			Ватрушка Французская	150		231,62	10,90	10,39	23,65
			Кефир с сахаром	180/5		109,95	5,22	4,50	12,19
Ужин			Котлеты рубленые из говядины	80		173,00	11,92	8,80	11,64
			Рагу из овощей	150		133,00	2,25	3,38	14,38
			Чай с сахаром и изюмом	180/10/5		52,67	0,18	0,04	13,28
			Хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

8 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша манная молочная	200		100,00	3,15	0,27	21,39
			Масло сливочное порционнно	5		33,00	0,04	3,63	0,07
			Какао с молоком	180		107,00	3,67	3,19	15,89
			Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5		156,40	5,59	8,00	15,40
2-й Завтрак			Сок	200		85,34	1,00	0,00	20,20
			Винегрет с солеными огурцами	60		56,90	0,82	3,71	5,06
Обед			Щи со свежей капустой и картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7		96,20	3,48	5,97	7,12
			Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	70/30		157,66	9,09	8,96	10,07
			Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3		154,22	5,01	2,89	27,04
			Компот из изюма	180		101,70	0,40	0,02	25,00
Полдник			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
			Молоко кипяченое	180		102,00	5,48	4,88	9,07
			Слойка сладкая	50		176,37	4,45	4,95	28,50
Ужин			Омлет с сыром	10/150		287,50	17,28	23,13	2,53
			Чай с сахаром и лимоном	180/10/7		41,00	0,12	0,02	10,20
			Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

9 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша пшеничная молочная	200		108,00	5,44	0,55	33,66
			Масло сливочное порционнo	5		33,00	0,04	3,63	0,07
			Чай с молоком, сахаром	180/10		89,00	2,67	2,34	14,31
			Бутерброд с маслом сливочным	30/5		111,00	2,30	4,50	15,40
2-й Завтрак			Яблоко	100		44,00	0,40	0,40	9,80
Обед			Салат из свежей капусты с морковью	50		43,70	0,70	2,54	4,51
			Рассольник ленинградский на м/б, со сметаной	180/7		156,35	4,73	9,68	12,59
			Гуляш из отварной говядины	45/45		141,75	11,57	9,30	2,97
			Пюре картофельное	140		128,10	2,86	4,48	19,07
			Компот из свежемороженых фруктов	180		101,70	0,40	0,02	25,00
			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
Полдник			Напиток ацидофильный	180		62,1	2,61	2,25	9,9
			Печенье	30		125,10	2,26	2,94	22,32
Ужин			Запеканка рисовая с творогом	150/25		385,00	10,90	9,60	63,74
			Чай с сахаром	180/10		40,00	0,10	0,02	10,00
			Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30

МБДОУ Детский сад № 16 «Лучик» ЕМР

10 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша Геркулесовая молочная	200		108,00	3,75	1,87	18,97
			Масло сливочное порционно	5		33,00	0,04	3,63	0,07
			Кофейный напиток с молоком	180		91,00	2,85	2,41	14,36
			Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5		156,40	5,59	8,00	15,40
2-й Завтрак			Сок	200		85,34	1,00	0,00	20,20
Обед			Салат из кукурузы к/с	50		49,65	1,44	3,09	4,02
			Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/10		118,80	4,39	6,29	9,33
			Биточки «Домашние»	70		134,75	15,18	6,10	4,95
			Рагу из овощей	150		133,00	2,25	7,38	14,38
			Кисель	180		72,00	-	-	18,00
			Хлеб ржаной	45		89,10	2,98	0,54	17,82
			Вафли	30		162,60	1,18	9,18	18,76
Полдник			Молоко кипяченое	180		102,00	5,48	4,88	9,07
			Тефтели рыбные в сметанном соусе	60/20		132,39	7,58	6,93	9,94
Ужин			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130/3		117,73	4,02	3,25	18,14
			Напиток из шиповника растворимого	180/10		79,00	0,61	0,25	18,67
			Хлеб пшеничный	20		47,00	1,52	0,16	9,84