

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МКДОУ № 53 от 30.08.2024 № 46-ОД

заведующий

Т.В.Казанская

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	Углев.	
Неделя 1						
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	180	6,81	8,91	34,4	237,15
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	3,37	7,12	19,31	150,64
	Кофейный напиток	180	4,56	5,19	16,56	127,76
Итого за завтрак		412	14,74	21,22	70,29	515,55
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0	0	13,8	<b>59</b>
<b>Обед</b>	Соленый огурец долькой	40	0,27		0,49	3,15
	Суп гороховый с гречками	180/20	10,3	6,97	31,54	223,32
	Бефстроганов с мясом	77	9,6	24,51	4,33	272,89
	Греча с маслом	108	6,31	3,86	34,03	186,94
	Компот из сухофруктов	180	0,14		15,99	63,96
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107
Итого за обед		667	18,83	39,68	112,14	<b>897,09</b>
<b>Уплот. полдник</b>	Шницель рыбный	98	12,57	7,28	8,18	147,3
	Картофельное пюре	80	1,41	2,29	9,23	61,42
	Капуста тушеная	80	1,91	2,01	7,47	55,26
	Кисель	200	0,55	0,02	6,6	100,56
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за полдник		478	17,22	10,08	42,55	395,86
<b>Итого за 1 день</b>			61,6	70,98	234,08	<b>1846,5</b>
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	Омлет	167	14,53	16,34	5,83	227,54
	Бутерброд с маслом сыр	35\8\12	3,38	7,12	19,31	150,64
	Чай с молоком	180	4,28	5,38	20,91	146,47
Итого за завтрак		402	22,19	28,84	56,05	<b>524,65</b>
<b>2 завтрак</b>	сок	100	0	0	13,8	<b>59</b>
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курицей	180	6,3	6,32	13,81	134,58

	Рулет мясной с яйцом	90	12,51	24,93	7,33	291,89
	Капуста тушеная	148	3,05	4,02	11	91,25
	Компот из сухофруктов	180	0,17		16,07	63,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3
Итого за обед		678	26,87	36,01	87,54	<b>756,57</b>
<b>Уплот. полдник</b>	Творожно-рисовая запеканка со сметанным соусом	155/30	17,59	18,89	35,07	371,92
	Сдоба	72	6,5	5,5	41,6	222,87
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого за полдник		457	28,76	27,01	73,88	<b>627,06</b>
<b>Итого за 2 день</b>						<b>1829,73</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>жиры</b>	<b>Углев.</b>	
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>	Молочная лапша	180	7,8	8,61	32,51	234,44
	Бутерброд маслом,	40\8	3,37	7,12	19,31	150,64
	Кофейный напиток с молоком	180	20,37	31,24	70,99	134,24
Итого		408	31,54	46,97	122,81	519,32
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0	0	13,8	<b>59</b>
	Салат с зеленым горошком	60	1,86	1,99	4,48	43,34
<b>Обед</b>	Огурец соленый долькой	40	0,27		0,49	3,15
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	2,01	3,85	10,51	97,84
	Котлета куриная	93	14,35	15,57	6,19	245,6
	Картофельное пюре	153	2,73	3,75	17,64	131,2
	Компот из сухофруктов	180	0,17		16,07	63,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3
Итого		726	24,23	23,91	90,29	<b>716,99</b>
<b>Уплот. полдник</b>	Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,63	3,92	11,17	81,92
	Оладьи с протертой ягодой	10/20	6,07	5,36	49,18	267,02
	Чай	180	0	0	14,97	56,1
Итого		420	6,7	9,35	68,33	383,44
<b>Итого за день</b>			79,21	80,11	223,05	<b>1841,1</b>
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	180	7,62	9,39	33,09	242,01

	Бутерброд с маслом	30\10	2,56	6,99	14,5	127,94
	Какао с молоком	180	4,72	5,29	15,77	126,09
<b>Итого</b>		400	14,88	21,67	63,36	496,04
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0	0	13,8	<b>59</b>
<b>Обед</b>	Суп рыбный со сметаной	180	8,64	3,83	11,87	112,27
	Голубцы ленивые	180	8,24	16,03	152,34	202,02
	Компот из сухофруктов	180	0,17	0	16,07	63,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3
<b>Итого за обед</b>			24,46	29,7	88,29	620
<b>Уплот. полдник</b>	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,08	56,4
	Макароны с сыром	124	9,54	9,25	30,11	234,5
	Напиток из протертых ягод	200			17,95	72,0
	Хлеб пшеничный Кондитерка	20 20	1,66	0,26	9,68	45,4
<b>Итого за полдник</b>		404	11,8	13,71	43,87	336,3
<b>Итого за день</b>			51,64	65,08	204,62	<b>1854,1</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	Углев.	
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	180	7,91	10,35	29,45	235,8
	Бутерброд с маслом	40\8	5,48	10,7	19,35	200
	Чай с молоком	180	4,28	5,38	20,91	146,47
<b>Итого</b>			15,87	22,92	71,13	511,64
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0	0	13,8	<b>59</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,76	3,99	1,52	53,4
	ЩИ с мясом со сметаной	180	1,97	3,15	10,28	76,09
	Биточки мясные	81	10,19	22,67	5,7	266,6
	Картофельное пюре	153	2,73	3,75	17,64	131,2
	Компот из сухофруктов	180	0,17		16,07	63,75
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3
<b>Итого</b>			20,66	34,3	90,54	766,14
<b>Уплот. полдник</b>	Пудинг из творога с сметанным соусом.	190\30	20,1	16,63	19,03	284,6
	Гребешок	72	5,69	6,36	41,22	242,44
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
<b>Итого</b>			28,49	29,87	85,83	643,04
<b>Итого за день</b>			65,52	87,09	256,6	<b>1946,5</b>

<b>День 6</b>	<b>2 неделя</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная	180	6,36	8,83	22,21	214,36
	Бутерброд с маслом	30/10	2,54	6,99	14,5	147,8
	Чай с молоком	180	4,28	5,38	20,91	146,47
Итого						
<b>2 завтрак</b>	Сок	100		0	13,8	<b>59</b>
	Свекольник с мясом и сметаной	180	6,74	4,33	9,51	93,21
	Плов с мясом	190	11,86	23,86	34,62	404,36
	Компот из сухофруктов	180	0,17		16,07	84,39
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3
Итого			23,61	28,93	99,53	767,86
<b>Уплот. полдник</b>	Салат Степной	65	0,78	2,99	5,66	61,67
	Рыба запеченная в омлете	190	19,78	12,52	5,15	226,14
	Кисель	200	0,55	0,02	24,59	113,86
	Хлеб пшеничный, Кондитерка	<b>20</b> <b>20</b>	1,66	0,26	9,68	45,4
Итого за полдник			22,77	15,92	49,83	476,77
<b>Итого за день</b>						<b>1809,74</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	Углев.	
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>	Омлет	190	13,1	14,8	5,6	208,3
	Бутерброд с маслом, сыр	40\10/12	3,38	7,12	19,31	150,64
	Кофейный напиток с молоком	180	20,37	31,24	70,99	134,24
Итого за завтрак		432	36,85	53,16	95,9	493,18
<b>2 завтрак</b>	Сок	100		0	13,8	59,0
<b>Обед</b>	Свекла долькой	45	0,63		0,81	17,28
	Суп рыбный со сметаной	180	2,28	3,31	18,57	146,35
	Котлета мясная	81	10,19	22,67	5,7	266,6
	Картофель запечённый	130	1,84	1,65	18,08	101,5
	Напиток из протертых ягод	180	0	0	17,95	72,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 30	3,75 2,3	0,6 0,9	23,1 14,8	110,5 78,3
Итого за обед			19,78	28,37	100,44	<b>792,53</b>
<b>Уплот. полдник</b>	Салат из свежей моркови	83	0,8	2,99	7,29	67,48
	Блины с маслом	100	13,7	14,69	34,54	322,74
	Чай	200	0	0	14,97	56,1

	Фрукт	120	120	0	0	13,8
Итого за полдник			16,16	17,94	64,42	<b>484,24</b>
<b>Итого за день</b>						<b>1880,69</b>
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая с молоком	180	7,95	11,99	25,05	216,74
	Бутерброд с маслом	30\10	3,14	7,8	19,31	156,9
	Какао с молоком	180	4,72	5,29	15,77	126,09
Итого за завтрак		400	16,31	24,4	60,13	499,73
<b>2 завтрак</b>	Сок	100			13,8	<b>59</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,08	56,4
	Суп картофельный на курином бульоне с яйцом	180	3,93	3,95	11,78	97,14
	Котлета куриная	93	14,35	15,57	6,19	250,1
	Макароны с маслом	130	5,74	2,96	41,39	250,3
	Компот из сухофруктов	1800	0,17		16,07	85,5
	Хлеб ржаной, пшеничный	50 20	2,35 1,66	0,35 0,26	24,9 9,62	107 45,4
Итого за обед			28,8	27,29	114,03	888,74
<b>Уплот. полдник</b>	Азу с мясом	200	2,25	4,63	19,11	304,4
	Напиток из протертых ягод	200			17,95	72,0
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4
	Кондитерка	20				
	Фрукт	120	0	0	0	13,8
Итого за полдник			3,91	4,89	46,68	431
<b>Итого за день</b>						<b>1813,21</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>жиры</b>	<b>Углев.</b>	
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	180	8,39	10,43	31,91	254,9
	Бутерброд с маслом	35\8	2,9	10,44	16,8	169,35
	Кофейный напиток с молоком	180	4,56	5,19	16,56	127,76
Итого		403	15,87	26,06	65,27	552,01
<b>2 завтрак</b>	Сок	100			13,8	<b>59</b>
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом со сметаной	180	3,76	7,86	11,7	128,15
	Шницель мясной	81	10,16	22,67	5,52	265,82
	Капуста тушеная	148	2,91	3,99	9,88	86,34
	Напиток из ягод протертых.	180	0	0	17,95	72,0

