

Утверждено: Заведующий МДОУ "Карлыганский детский сад"

М.Л. Тихонова

31 августа 2023 г. № 103 -ОД

<i>Понедельник</i>							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	200	4,39	4,26	33,19	188,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,45	14,36	91,0	414
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180,0	3
	Итого за завтрак:	430	13,92	15,16	66,94	459,0	
Обед			1,00	1,00	5		
	Икра морковная	30	10,70	1,38	3,70	30,0	55
	Рассольник домашний с мясом птицы и сметаной	200	6,88	8,20	10,69	141,0	81
	Плов из птицы	180	18,00	16,70	30,60	254,0	321
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	24,98	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	600	28,57	25,52	82,97	583,7	
Полдник			1	1	3		
	Сырники из творога/ повидло абрикосовое	100	19,00	13,00	11,00	234,0	245
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	10,52	52,1	411
	Итого за полдник:	250	19,06	13,02	21,52	286,1	

			1	1	1		
	Всего за день:	1280	61,55	53,70	171,43	1328,8	
			1	1	3		
	Вторник						
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200	6,21	5,29	32,80	203,0	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	18,52	107,0	416
	Масло (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	6
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
	Итого за завтрак:	420	13,12	15,77	70,65	470,8	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	7,19	5,55	12,35	124,5	86
	Голубцы ленивые	180	16,00	10,00	22,80	246,4	315
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,09	15,48	87,8	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
Полдник	Итого за обед:	600	26,67	16,24	67,33	545,7	
			1	1	3		
	Котлеты манные /сгущеномолоко	100	8,47	6,23	50,16	211,2	213
	Кисель из повидла	150	0,09	0,00	21,16	84,7	401
	Итого за полдник:	250	8,56	6,23	71,32	295,9	
			1	1	8		

	Всего за день:	1270	48,35	38,24	209,30	1312,4	
			1	1	4		
	<i>Среда</i>						
Завтрак	Каша пшённая вязкая с сахаром и маслом	180	5,67	5,28	37,44	220,0	182
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
	Сыр (порциями)	15	2,40	3,39	0,00	40,0	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
	Итого за завтрак:	415	13,88	10,50	75,47	456,8	
			1	1	5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	200	6,69	8,00	9,18	133,0	63
	Котлета рубленая	70	10,89	8,09	10,99	154,0	299
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3,89	3,04	26,75	156,0	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	610	25,21	19,75	91,38	631,7	
			1	1	4		
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	120	7,20	9,25	24,25	223,5	100
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0	412

	Итого за полдник:	270	7,32	9,27	34,45	264,5	
			1	1	5		
	Всего за день:	1295	46,41	39,52	201,30	1353,0	
			1	1	4		
Завтрак	<i>Четверг</i>						
	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	5,43	4,23	38,27	213,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Бутерброд с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,0	2
Обед	Итого за завтрак:	410	10,61	10,50	81,46	463,0	
			1	1	8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) с мясом птицы	200	5,50	7,30	11,70	146,0	87
	Тефтели	80	5,67	6,30	7,00	107,5	304
	Картофель отварной с маслом	130	2,76	2,34	12,00	88,0	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	87,0	ТТН
Полдник	Итого за обед:	620	17,84	16,79	66,07	507,5	
			1	1	4		
	Пудинг из творога с повидлом абрикосовым	100	17,54	12,05	29,35	295,8	249
	Сок яблочный	150	0,90	0,00	18,18	76,0	418

	Итого за полдник:	250	18,44	12,05	47,53	371,8	
			1	1	3		
	Всего за день:	1280	46,89	39,34	195,06	1342,3	
			1	1	4		
	Пятница						
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,00	6,50	27,00	186,0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,45	14,36	91,0	414
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Итого за завтрак:	435	10,36	12,88	70,24	438,0	
			1	1	7		
Обед	Икра свекольная	50	10,70	1,38	3,70	30,0	55
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы , со сметаной	180	6,50	7,00	5,60	119,0	73
	Рыба припущенная	70	14,00	0,80	0,22	63,0	259
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,80	2,94	23,02	137,6	219
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0,40	0,02	24,98	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
Полдник	Итого:	640	39,70	12,74	74,22	538,3	
					2		
	Каша гречневая с молоком	120	4,20	2,50	13,70	94,8	199,00
	Чай с повидлом абрикосовым	150	0,12	0,02	9,76	40,0	411

	Булочка дорожная	60	5,50	11,20	41,80	217,0	453
	Итого за полдник:	330	9,82	13,72	65,26	351,8	
			1	1	7		
	Всего за день:	1405	59,88	39,34	209,72	1328,1	
			1	1	4		

--