

Утверждено : МДОУ "Карлыганский детский сад"

_____ М.Л. Тихонова

31 августа 2023 года № 103-ОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	160	5	6	30	192	199
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
1	Итого за завтрак:	355	12,38	15,21	55,87	408	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	4,36	4,07	9,2	89,3	91
							128
	Котлета рубленая	50	7,61	2,45	5,33	61,6	299
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,3	4,5	28,3	178,5	330
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	11,6	7,97	7,75	84,75	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	16,7	87	ТТН
	Итого за обед:	470	33,17	19,59	67,28	501,15	
			1	1	2		
Полдник	Запеканка из творога/повидло абрикосовое	65	8,77	6,03	14,68	157,6	251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,0	411
	Итого за полдник:	215	8,81	6,04	21,68	185,6	
			1	1	2	1094,8	
	Всего за день:		54,36	40,84	144,83		
			1	1	3		

		Вторник					
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,2	94,8	ТТН
2	Итого за завтрак:	340	9,77	7,26	59,15	342,8	
			1	1	6		
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы , сметаной	150	3,63	4,75	7,60	90,8	63
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	100	3,30	3,00	22,00	133,0	330
	Биточки рубленые	50	7,10	5,60	7,50	110,0	299
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	470	28,93	13,95	61,55	505,6	
			1	1	2		
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,40	3,60	21,00	132,4	219
	Сыр (порциями)	15	2,00	3,00	0,00	40,0	7
	Кисель из джема смородинового	150	0,06	0,00	16,70	71,5	401
	Итого за полдник:	265	6,46	6,60	37,70	243,9	
			1	1	6	1092,3	
	Всего за день:	1075	45,16	27,81	158,40		
			1	1	4		
		Среда					
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	160	4,76	4,86	25,83	166,0	182
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	15,82	107,0	416
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
3	Итого за завтрак:	340	11,07	7,62	60,85	367,8	
			1	1	5		
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	160	3,89	1,75	10,00	96,8	82

	Капуста тушеная с мясом кур	120	14,00	12,00	10,00	180,0	336
	Компот из сухофруктов	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	450	32,79	14,35	44,45	448,5	
			1	1	1		
Полдник	Биточки манные с повидлом абрикосовым	70	6,39	4,69	37,81	163,3	213
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,0	412
	Итого за полдник:	250	6,46	4,70	44,91	192,3	
			1	1	7	1008,6	
	Всего за день:	1040	50,32	26,67	150,21		
			1	1	3		
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом и сахаром	160	4,05	5,69	25,25	168,0	182
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	150	3,16	0,40	19,20	94,8	415
	Хлеб пшеничный	30	2,65	1,79	18,83	102,0	ТТН
	Итого за завтрак:	340	9,86	7,88	63,28	364,8	
4			1	1	6		
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы	160	5,93	4,75	10,00	105,3	87
Обед	Рыба припущенная	50	9,70	0,60	0,16	45,0	259
	Картофель отварной с маслом	110	2,30	1,95	10,00	75,0	330
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	417
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	500	21,74	8,11	51,09	373,3	
			1	1	6		
	Суп молочный с вермишелью	100	3,16	3,00	10,30	80,0	100
Полдник	Чай с повидлом абрикосовым	150	0,09	0,01	7,81	32,0	411
	Фрукты и ягоды свежие	50	6,00	0,00	9,80	44,0	386

	Итого за полдник:	300	9,25	3,01	27,91	156,0	
			1	1	3	894,1	
	Всего за день:	1140	40,85	19,00	142,28		
			1	1	3		
	Пятница						
Завтрак	Каша рисовая вязкая	160	2,00	4,00	29,00	161,0	182
5	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	413
	Масло (порционно)	10	1,00	0,50	3,30	23,5	6
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,20	94,8	ТТН
	Итого за завтрак:	350	8,81	7,23	62,81	356,3	
			1	1	7		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясом птицы	160	4,23	3,43	10,30	87,3	86
	Шницель рубленый	50	7,40	5,60	7,40	110,0	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	3,00	19,00	121,0	219
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	11,60	0,00	7,75	84,8	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	500	30,53	12,63	61,15	490,1	
			1	1	2		
	Оладьи с повидлом абрикосовым	65	4,56	4,06	27,70	166,0	432
Полдник	Йогурт «Вкусняшка»	100	3,20	2,50	11,20	80,0	ТТН/420
	Итого за полдник:	165	7,76	6,56	38,90	246,0	
			1	1	5		
	Всего за день:	665	47,10	26,42	162,86	1092,4	
			1	1	3		