

Утверждено: Заведующий МДОУ "Карлыганский детский сад"

М.Л. Тихонова

31 августа 2023 г. № 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	200	6,2	7,46	37	240	199
	Чай с молоком	180	2,65	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	3
	Итого за завтрак:	430	15,53	18,25	70,7	509	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	7,63	7,5	12,5	130	91
	Котлета рубленая	70	10,9	8,09	10,9	131	299
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,11	5,63	37	211	330
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4		32,8	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	87	ТТН
	Итого за обед:	610	29,34	21,82	109,9	660,7	
			1	1	4		

Полдник	Запеканка из творога/повидло абрикосовое	100	14,21	9,64	26,00	228,0	251
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	10,52	42,0	411
	Итого за полдник:	250	14,27	9,66	36,52	270,0	
			1	1	3	1439,7	
	Всего за день:	1290	59,14	49,73	217,12		
			1	1	4		
	Вторник						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	5,67	5,28	37,44	220	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,2	94,8	ТТН
	Масло (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Итого за завтрак:	420	11,76	15,34	71,13	471,8	
			1	1	6		
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы, сметаной	200	1,44	4,53	9,10	133,0	63
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3,89	3,04	26,75	156,0	330
	Биточки рубленые	70	10,89	8,09	10,99	151,0	299
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	180	0,30	0,00	32,80	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН

	Итого за обед:	610	19,82	16,26	96,34	628,7	
Полдник			1	1	5		
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	5,49	4,26	26,37	171,0	219
	Сыр (порциями)	15	2,00	3,00	0,00	40,0	7
	Кисель из джема смородинового	150	0,10	0,00	21,00	78,0	401
	Итого за полдник:	275	7,59	7,26	47,37	289,0	
			1	1	6	1389,5	
	Всего за день:	1305	39,17	38,86	214,84		
			1	1	5		
Завтрак	<i>Среда</i>						
	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200	6,21	5,30	32,79	203,0	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Бутерброд с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,0	2
Обед	Итого за завтрак:	430	12,39	12,42	77,49	471,0	
			1	1	6		
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	6,76	7,19	11,95	136,0	82
	Капуста тушеная с мясом кур	180	18,00	15,00	14,00	215,0	336
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	600	28,51	22,79	59,12	539,7	
Полдник			1	1	2		

	Биточки манные с повидлом абрикосовым	100	7,21	5,31	43,00	247,3	213
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	0,00	41,0	412
	Итого за полдник:	250	7,33	5,33	43,00	288,3	
			1	1	6	1299,0	
	Всего за день:	1280	48,23	40,54	179,61		
			1	1	4		
	Четверг						
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом и сахаром	200	5,39	6,38	32,02	207,0	182
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	13,60	12,00	70,00	40,0	415
	Сыр (порциями)	15	3,16	0,40	19,20	94,8	7
	Хлеб пшеничный	30	2,65	1,79	18,83	102,0	ТТН
	Итого за завтрак:	425	24,80	20,57	121,22	443,8	
			1	1	5		
Обед	Икра свекольная	30	10,70	1,38	3,70	30,0	55
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы	200	9,25	7,30	11,09	135,0	87
	Рыба припущенная	70	14,00	0,80	0,22	63,0	259
	Картофель отварной с малом	120	2,76	2,34	12,81	88,0	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
Полдник	Итого за обед:	600	29,92	11,29	59,49	482,0	

			1	1	5		
	Суп молочный с вермишелью	120	7,25	9,25	24,25	223,5	100
	Чай с повидлом абрикосовым	150	0,12	0,02	9,76	40,0	411
	Фрукты и ягоды свежие	50	6,00	0,00	10,00	44,0	386
	Итого за полдник:	320	13,37	9,27	44,01	307,5	
			1	1	3	1233,3	
	Всего за день:	1345	68,09	41,13	224,72		
			1	1	3		
	Пятница						
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	3,09	4,06	36,98	197,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Итого за завтрак:	435	8,27	10,33	80,17	447,0	
		435	1	1	10		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясом птицы	200	7,15	5,52	12,37	124,0	86
	Шницель рубленый	70	11,25	9,36	13,42	169,0	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,80	2,94	23,02	137,6	219
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0,4	0,00	32,80	101,7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	610	26,50	18,42	98,31	517,6	

Полдник			1	1	4		
	Оладьи с повидлом абрикосовым	130	9,05	11,37	49,10	335,0	432
	Йогурт «Вкусняшка»	120	4,20	2,23	14,60	104,0	420/ТТН
	Итого за полдник:	250	13,25	13,60	63,70	439,0	
			1	1	5		
	Всего за день:	1295	48,02	42,35	242,18	1403,6	
			1	1	5		

--