

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
	Плоды 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		
Завтрак	<i>Понедельник</i>						
	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 /сгущеное	100	8,47	6,23	50,16	211,2	213

	молоко						
	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		
Завтрак	<i>Среда</i>						
	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	ТН
Обед	Итого за завтрак:	415	13,88	10,50	75,47	456,8	
			1	1	5		
	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	ТН
Полдник	Итого за обед:	610	25,21	19,75	91,38	631,7	

			1	1	4		
	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	ТН
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		
	<i>Пятница</i>						
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		

--