

Утверждено : МДОУ "Карлыганский детский сад"

_____ М.Л. Тихонова

31 августа 2023 года № 103-ОД

Понедельник							
	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	160	3,30	4,06	26,13	154,0	182
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
	Сыр (порциями)	15	2,40	3,39		40,0	7
6	Итого за завтрак:	355	11,20	9,49	55,96	358,8	
			1,00	1,00	5		
Обед	Рассольник домашний с мясом птицы и сметаной	160	2,83	4,75	8,90	97,3	81
	Плов из птицы	150	15,50	5,40	25,00	212,0	321
	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:	480	33,23	10,75	58,35	481,1	
			1	1	2		
Полдник	Сырники из творога / повидло абрикосовое	65	12,00	8,00	7,40	152,0	245
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,0	412
	Итого за полдник:	215	12,04	8,01	14,40	180,0	
			1	1	1		
	Всего за день:	1050	56,47	28,25	128,71	1019,9	
			1	1	2		
Вторник							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166,0	182
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	15,82	89,0	416
	Закрытый бутерброт с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,0	5

	Итого за завтрак:	355	10,27	11,51	62,71	384,0	
7			1	1	6		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с отварной курицей	150	4,25	3,46	10,30	87,3	86
	Голубцы ленивые	120	10,60	6,81	15,00	164,0	315
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,00	73,5	390
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	450	18,27	10,99	60,00	411,8	
			1	1	3		
	Котлеты манные со сгущенным молоком	100	5,09	3,74	30,00	174,6	213
Полдник	Кисель из повидла	150	0,09	0,00	16,70	71,5	401
	Итого за полдник:	250	5,18	3,74	46,70	246,1	
			1	1	9		
	Всего за день:	1055	33,72	26,24	169,41	1041,9	
			1	1	5		
	Среда						
Завтрак	Каша пшённая вязкая с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	30,00	175,0	182
8	Кофейный напиток со сгущённым молоком	150	2,15	1,46	15,50	102,0	415
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
	Итого за завтрак:	340	9,58	6,36	64,70	371,8	
			1	1	7		
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	160	3,63	4,75	7,60	90,8	63
	Котлета рубленая	50	7,40	5,60	7,40	110,0	299
Обед	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110	3,30	3,00	22,00	133,0	330
	Компот из сушеных фруктов	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:	490	29,23	13,95	61,45	505,6	
			1	1	2		

	Суп молочный с макаронными изделиями	110	4,35	5,50	14,55	152,0	100
	Чай с лимоном	150	0,07	0,00	7,10	29,0	412
Полдник	Итого за полдник:	260	4,42	5,50	21,65	181,0	
			1	1	5		
	Всего за день:	1090	43,23	25,81	147,80	1058,4	
			1	1	3		
Четверг							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150	4,08	4,08	29,94	173,0	182
9	Чай с молоком	150	2,65	0,04	19,20	94,8	413
	Хлеб пшеничный	30	3,16	2,33	11,31	77,0	ТТН
	Итого за завтрак:	330	9,89	6,45	60,45	344,8	
			1	1	6		
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) с мясом птицы	160	5,93	4,75	10,00	105,3	87
	Тефтели	60	4,00	4,50	5,00	77,5	304
Обед	Картофель отварной с малом	110	2,30	1,95	10,00	75,0	330
Обед	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79,0	417
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	16,7	87,0	ТТН
	Итого за обед:	500	16,14	12,05	60,37	423,8	
			1	1	4		
	Пудинг из творога с повидлом абрикосовым	70	8,70	6,03	20,78	124,0	249
	Сок яблочный	150	0,70	0,00	15,15	63,0	418
Полдник	Итого за полдник:	220	9,40	6,03	35,93	187,0	
			1	1	4		
	Всего за день:	1050	35,43	24,53	156,75	955,6	
			1	1	4		

		Пятница					
Завтрак	Каша "Дружба"	160	4,06	5,15	21,54	148,8	185
10	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	19,20	94,8	ТТН
	Сыр (порционно)	15	2,40	3,39		40,0	2
	Итого за завтрак:	345	11,96	10,94	51,37	353,6	
			1	1	4		55
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы , со сметаной	160	3,72	4,75	7,60	87,3	259
Обед	Рыба припущенная	50	9,70	0,60	0,16	45,0	271
	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:	500	32,32	8,95	51,21	425,1	
				2			
	Каша гречневая с молоком	50	3,50	2,10	11,40	79,0	199
	Чай с повидлом абрикосовым	150	0,09	0,01	7,81	32,0	411
Полдник	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,0	453
	Итого за полдник:	250	6,98	9,09	45,28	292,0	
			1	1	6		
	Всего за день:	1095	51,26	28,98	147,86	1070,6	
			1	1	3		