

Утверждено: Заведующий МДОУ "Карлыганский детский сад"

_____М.Л. Тихонова

30 сентября 2024 г. № 132 -ОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
<i>Понедельник</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27	171	219
	Чай с сахаром	180			10,50	52,0	411
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	150	3
	Итого за завтрак:	380	12,36	12,81	56,89	373	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	7,63	7,5	12,5	130	91 128
	Котлета рубленая из говядины	70	12	9	12	151	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	ТН
	Итого за обед:	610	30,44	22,73	111	680,7	
			1	1	4		
Полдник	Запеканка капустная с маслом	155	5,97	12,78	21,92	227,0	165
	Чай с молоком	180	2,65	2,34	14,31	89	413
	Итого за полдник:	335	8,62	15,12	36,23	316,0	
			1	1	4	1369,7	
	Всего за день:	1290	51,42	50,66	204,12		
			1	1	4		
Завтрак	Вторник						
	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	200	5,67	5,28	37,44	223	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	ТН

	Масло (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Итого за завтрак:	420	11,76	15,34	71,13	474,8	
Обед			1	1	6		
	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясом птицы	200	7,15	5,52	12,37	132,0	86
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3,89	3,04	26,75	159,0	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	ТН
	Итого за обед:	610	25,53	17,25	99,61	630,7	
Полдник			1	1	4		
	Запеканка из творога/повидло	100	14,21	9,64	26,00	247,0	251
	Плоды и и ягоды свежие	50	6,00	0,00	10,00	44,0	386
	Кисель из джема	150	0,10	0,00	21,00	78,0	401
	Итого за полдник:	300	20,31	9,64	57,00	369,0	
			1	1	3	1474,5	
	Всего за день:	1330	57,60	42,23	227,74		

			1	1	4		
Завтрак	<i>Среда</i>						
	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	5,59	4,77	29,50	187,0	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
	Бутерброд с повидлом с	50	2,51	3,93	28,88	156,0	2
	Итого за завтрак:	410	11,77	11,89	74,20	450,0	
Обед			1	1	6		
	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	200	6,76	7,19	11,95	136,0	82
	Рыба припущенная	70	14,00	0,80	0,22	63,0	259
	Рис отварной	130	3,10	3,75	32,53	176,4	330
	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	ТН
	Итого за обед:	620	27,61	12,34	77,87	564,1	
Полдник			1	1	3		
	Биточки манные с повидлом	100	3,4	2,5	32,00	166,0	213
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,00	41,0	412
	Итого за полдник:	280	3,52	2,52	42,00	207,0	

			1	1	12	1221,1	
	Всего за день:	1310	42,90	26,75	194,07		
			1	1	5		
	<i>Четверг</i>						
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом и сахаром	180	5,13	6,65	30,00	200,0	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:	405	24,54	20,84	119,20	436,8	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы	200	9,25	7,30	11,09	146,0	87
	Кура отварная	70	18,00	13,00	32,53	170,0	317
	Картофель отварной с малом	150	8,50	4,30	23,00	142,0	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417

Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТН
	Итого за обед:	630	39,66	25,45	101,99	624,0	
			1	1	4		
	Суп молочный с вермишелью	150	4,50	4,00	14,00	110,0	100
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40,0	411
	Печенье	20	1,00	3,00	14,00	90,0	ТН
	Итого за полдник:	350	5,62	7,02	37,76	240,0	
			1	1	7	1300,8	
	Всего за день:	1385	69,82	53,31	258,95		
			1	1	4		
Завтрак	<i>Пятница</i>						
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	7,27	10,58	50,78	318,5	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
Обед	Итого за завтрак:	435	12,45	16,85	93,97	568,5	

Полдник

		435	1	1	8		
	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	200	6,69	8,00	9,18	133,0	63
	Шницель рубленый	70	12,00	9,00	12,00	151,0	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,00	3,60	23,02	143,0	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	ТНН
	Итого за обед:	630	27,99	21,20	93,70	514,0	
			1	1	3		
	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,00	330,0	432
	"Напиток кисломолочный йогуртный Снежок"	150	4,20	3,75	16,50	117,0	ТНН
	Итого за полдник:	280	13,25	11,86	71,50	447,0	
			1	1	5		
	Всего за день:	1345	53,69	49,91	259,17	1529,5	
			1	1	5		

<i>Понедельник</i>							
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,60	6,30	52,00	301,0	179
	Чай с сахаром	180			10,50	52,0	411
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	150,0	3
	Итого за завтрак:	410	17,28	14,75	81,89	503,0	
			1,00	1,00	5		
Обед	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	20,00	9,00	32,00	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	ТН
	Итого за обед:	600	30,57	17,82	84,37	583,7	
			1	1	3		
Полдник							
	Котлеты манные /сгущеное молоко	100	8,47	6,23	50,16	211,2	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,45	14,36	91,0	414

	Плоды и и ягоды свежие	50	6,00	0,00	10,00	44,0	386 ТТН
	Итого за полдник:	330	17,32	8,68	74,52	346,2	
			1	1	4		
	Всего за день:	1340	65,17	41,25	240,78	1432,9	
			1	1	4		
Завтрак	<i>Вторник</i>						
	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	180	7,65	6,00	49,00	200,0	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:	400	14,56	16,48	86,85	467,8	
Обед			1	1	6		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	180	7,19	5,55	12,35	124,5	88
	Голубцы ленивые	200	16,00	10,00	22,80	246,4	315
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,09	15,48	87,8	390

Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,60	16,70	87,0	ТН
	Итого за обед:	600	26,67	16,24	67,33	545,7	
			1	1	3		
	Сырники из творога/повидло	100	19	13	11	234	245
	Кисель из повидла	150	0,09	0,00	21,16	84,7	401
	Итого за полдник:	250	19,09	13,00	32,16	318,7	
			1	1	2		
	Всего за день:	1250	60,32	45,72	186,34	1332,3	
Завтрак			1	1	3		
	<i>Среда</i>						
	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	180	7,27	10,58	50,78	286	182
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
Обед	Сыр (порциями)	15	2,40	3,39	0,00	40,0	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	19,20	94,8	ТН
	Итого за завтрак:	415	15,48	15,80	88,81	522,8	

			1	1	6		
	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	200	6,69	8,00	9,18	131,0	63
	Котлета рубленая	70	12,00	9,00	12,00	151,0	299
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3,89	3,04	26,75	146,0	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,7	394
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТН
	Итого за обед:	610	26,32	20,66	92,39	616,7	
			1	1	4		
	Пудинг из творога с повидлом	100	17,54	12,05	29,35	253,0	249
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Итого за полдник:	280	17,66	12,07	39,55	294,0	
			1	1	2		
	Всего за день:	1305	59,46	48,53	220,75	1433,5	
Завтрак			1	1	4		
	<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
Обед	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		
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) с мясом птицы	200	9,25	7,30	11,00	146,0	87
	Тефтели	80	5,67	6,30	7,00	107,5	304
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,80	2,94	23,02	137,6	219
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	87,0	ТН
	Итого за обед:	620	23,63	17,39	76,39	557,1	
			1	1	3		
	Суп молочный с вермишелью	150	4,50	4,00	13,00	110,0	100
	Сок яблочный	150	0,90	0,00	18,18	76,0	418

Печенье	20	1,00	3,00	14,00	90,0	ТН
---------	----	------	------	-------	------	----

Итого за полдник:	320	6,40	7,00	45,18	276,0	
--------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--

		1	1	7		
--	--	---	---	---	--	--

Всего за день:	1350	40,64	34,89	203,03	1296,1	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

		1	1	5		
--	--	---	---	---	--	--

Завтрак	<i>Пятница</i>					
---------	----------------	--	--	--	--	--

	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	120,0	73
--	---------------------------------------------------------------	-----	------	------	------	-------	----

	Рыба припущенная	70	14,00	0,80	0,22	63,0	259
--	------------------	----	-------	------	------	------	-----

	Картофель отварной с маслом	150	8,50	4,32	23,00	142,0	336
--	-----------------------------	-----	------	------	-------	-------	-----

	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0,40	0,02	24,98	101,7	394
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТН
	Итого:	660	43,40	14,12	74,20	543,7	
					2		
	Булочка дорожная	100	7,00	14,00	52,00	362,0	453
	Йогурт с ароматом клубники	150	5,00	4,00	17,00	119,0	ТН
	Итого за полдник:	250	12,00	18,00	69,00	481,0	
			1	1	6		
	Всего за день:	1345	65,76	45,00	213,44	1462,7	
			1	1	3		