

Утверждено : МДОУ "Карлыганский детский сад"

_____ М.Л. Тихонова

30 сентября 2024 года № -ОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,00	171,0	219
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,0	412
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
1	Итого за завтрак:	345	10,45	11,25	48,56	338	
			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	110	6	5	31	193	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:	480	32,87	20,09	69,98	515,65	
			1	1	2		
Полдник	Запеканка капустная	105	4,05	9,87	14,85	164,0	165

	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Итого за полдник:	255	6,70	12,20	26,16	241,0	
			1	1	4	1094,7	
	Всего за день:		50,02	43,54	144,70		
			1	1	3		
Вторник							
Завтрак	Каша пшенная 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	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясом птицы	160	4,00	3,00	12,00	91,0	86
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110	3,00	2,50	22,00	124,0	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:	490	29,00	11,70	65,95	496,8	
			1	1	2		
Полдник	Запеканка из творога/повидло	65	8,77	6,03	14,68	157,6	251

	Плоды и ягоды свежие	50	6,00	0,00	9,80	44,0	386
	Кисель из джема	150	0,06	0,00	16,70	71,5	401
	Итого за полдник:	265	14,83	6,03	41,18	273,1	
			1	1	3	1112,7	
	Всего за день:	1095	53,60	24,99	166,28		
			1	1	3		
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
	Рыба припущенная	50	9,70	0,60	0,16	45,0	259
	Рис отварной	110	2,67	3,50	27,00	149,0	330
	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:	490	31,16	6,45	61,61	462,5	
			1	1	2		
Полдник	Биточки манные с повидлом абрикосовым	80	3	2,5	20,00	116,0	213
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,0	412

	Итого за полдник:	260	3,07	2,51	27,10	145,0	
			1	1	9	975,3	
	Всего за день:	1090	45,30	16,58	149,56		
			1	1	3		
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом и сахаром	160	4,05	5,69	25,25	178,0	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	374,8	
4			1	1	6		
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы	160	6,00	5,00	10,00	105,3	87
Обед	Кура отварная	50	12,00	8,00	0,29	121,0	
	Картофель отварной с маслом	110	2,30	1,95	10,00	104,0	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	24,11	15,76	51,22	478,3	
				1	1	3	
Полдник	Суп молочный с вермишелью	110	3,00	3,00	10,30	81,0	100
	Чай с повидлом абрикосовым	150	0,09	0,01	7,81	32,0	411
	Печенье	20	2,05	1,10	6,60	47,0	ТТН

Итого за полдник:	280	5,14	4,11	24,71	160,0	
		1	1	5	1013,1	
Всего за день:	1120	39,11	27,75	139,21		
		1	1	4		

Пятница

Завтрак	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	160	5,45	7,93	36,28	318,5	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	12,26	11,16	70,09	513,8	
			1	1	6		
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	160	3,63	4,75	7,60	90,8	63
	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	29,93	13,95	58,45	493,6	
			1	1	2		

Полдник	Оладьи с повидлом абрикосовым	65	4,56	4,06	27,70	166,0	432
	Напиток кисломолочный йогуртный "Снежок"	100	2,80	2,50	11,00	78,0	ТТН
	Итого за полдник:	165	7,36	6,56	38,70	244,0	
			1	1	5		
	Всего за день:	665	49,55	31,67	167,24	1251,4	
			1	1	3		
Понедельник							
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	7	7	32	243	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,0	412
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,04	19,20	94,8	ТТН
	Сыр (порциями)	15	2,40	3,39		40,0	7
	Итого за завтрак:	345	12,60	10,44	58,20	405,8	
6			1,00	1,00	5		
Обед	Рассольник домашний с мясом птицы и сметаной	160	4,40	5,20	8,80	99,0	81
	Плов из птицы из филе птиц	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	34,80	11,20	58,25	482,8	
			1	1	2		
Полдник	Котлеты манные со сгущенным молоком	80	3	2,5	20,00	116,0	213

	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Фрукты и ягоды свежие	50	6,00	0,00	9,80	44,0	386
	Итого за полдник:	280	11,34	4,50	40,43	230,0	
			1	1	4		
	Всего за день:	1105	58,74	26,14	156,88	1118,6	
			1	1	3		
	Вторник						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	160	4,27	4,86	29,32	178	182
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	15,82	89,0	416
	Закрывающийся бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,0	5
	Итого за завтрак:	355	9,87	11,51	66,20	396,0	
			1	1	7		
7							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с отварной курицей	160	4,70	3,83	10,98	92,0	86
	Голубцы ленивые	120	10,60	6,81	15,00	164,0	315
Обед	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	18,00	73,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,30	0,60	16,70	87,0	ТТН
	Итого за обед:	460	18,72	11,36	60,68	416,5	
			1	1	3		
Полдник	Сырники из творога / повидло абрикосовое	65	12,00	8,00	7,40	152,0	245
	Кисель из повидла	150	0,09	0,00	16,70	71,5	401

	Итого за полдник:	215	12,09	8,00	24,10	223,5	
			1	1	2		
	Всего за день:	1030	40,68	30,87	150,98	1036,0	
			1	1	4		
Завтрак	Среда						
8	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	160	5,45	7,93	36,28	318,5	182
	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	10,76	9,43	70,98	515,3	
			1	1	7		
	Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом птицы, сметной	160	3,63	4,75	9,00	98,0	63
	Котлета рубленая	50	7,40	5,60	7,40	110,0	299
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110	3,30	3,00	22,00	124,0	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	62,85	503,8	
			1	1	2		
	Пудинг из творога с повидлом абрикосовым	70	8,70	6,03	20,78	124,0	249
	Чай с лимоном	150	0,07	0,00	7,10	29,0	412
Полдник							

	Итого за полдник:	220	8,77	8,70	27,88	153,0	
			1	1	3		
	Всего за день:	1050	48,76	32,08	161,71	1172,1	
			1	1	3		
Завтрак	Четверг						
9	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160	4,27	5,00	29,00	178,0	182
	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:	340	10,08	7,37	59,51	349,8	
			1	1	6		
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) с мясом птицы	160	5,93	4,75	10,00	105,3	87
Обед	Тефтели	60	4,00	4,50	5,00	77,5	304
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	3,00	19,00	121,0	219
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	16,7	87,0	ТТН
	Итого за обед:	500	17,84	13,10	69,37	469,8	
			1	1	4		
	Суп молочный с макаронными изделиями	110	3,30	3,00	10,00	81,0	100

Полдник	Сок яблочный	150	0,70	0,00	15,15	63,0	418
	Печенье	20	1,46	3,20	13,72	90,0	ТТН
	Итого за полдник:	260	4,00	3,00	25,15	144,0	
			1	1	6		
	Всего за день:	1100	31,92	23,47	154,03	963,6	
			1	1	5		
Завтрак	Пятница						
10	Каша "Дружба"	160	4,06	5,15	21,54	148,8	185
	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
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы , со сметаной	160	3,72	4,75	7,60	87,3	259
	Рыба припущенная	50	9,70	0,60	0,16	45,0	271
	Картофель отварной с малом	110	3,50	1,80	11,00	104,0	336
	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	31,82	7,75	43,21	408,1	

					1		
Полдник	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,0	453
	Йогурт с ароматом клубники	100	3,00	2,50	11,00	79,0	ТТН
	Итого за полдник:	150	6,39	9,48	37,07	260,0	
			1	1	6		
	Всего за день:	995	50,17	28,17	131,65	1021,6	
			1	1	3		