

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 |
| | Плоды 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 пшенная 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 |
| | Закрытый 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 |
| Обед | 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 (порционнo) | 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 | | |