

Утверждено : МДОУ "Карлыганский детский сад"

_____ М.Л. Тихонова

31 августа 2023 года № 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	160	5	6	30	192	199
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
1	Итого за завтрак:	355	12,38	15,21	55,87	408	
			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	100	6,3	4,5	28,3	178,5	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:	470	33,17	19,59	67,28	501,15	
			1	1	2		
Полдник	Запеканка из творога/повидло абрикосовое	65	8,77	6,03	14,68	157,6	251
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,0	411
	Итого за полдник:	215	8,81	6,04	21,68	185,6	
			1	1	2	1094,8	
	Всего за день:		54,36	40,84	144,83		
			1	1	3		

		Вторник					
Завтрак	Каша пшеничная 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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы , сметаной	150	3,63	4,75	7,60	90,8	63
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	100	3,30	3,00	22,00	133,0	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:	470	28,93	13,95	61,55	505,6	
			1	1	2		
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,40	3,60	21,00	132,4	219
	Сыр (порциями)	15	2,00	3,00	0,00	40,0	7
	Кисель из джема смородинового	150	0,06	0,00	16,70	71,5	401
	Итого за полдник:	265	6,46	6,60	37,70	243,9	
			1	1	6	1092,3	
	Всего за день:	1075	45,16	27,81	158,40		
			1	1	4		
		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

	Капуста тушеная с мясом кур	120	14,00	12,00	10,00	180,0	336
	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:	450	32,79	14,35	44,45	448,5	
			1	1	1		
Полдник	Биточки манные с повидлом абрикосовым	70	6,39	4,69	37,81	163,3	213
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,0	412
	Итого за полдник:	250	6,46	4,70	44,91	192,3	
			1	1	7	1008,6	
	Всего за день:	1040	50,32	26,67	150,21		
			1	1	3		
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) вязкая с маслом и сахаром	160	4,05	5,69	25,25	168,0	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	364,8	
4			1	1	6		
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы	160	5,93	4,75	10,00	105,3	87
Обед	Рыба припущенная	50	9,70	0,60	0,16	45,0	259
	Картофель отварной с маслом	110	2,30	1,95	10,00	75,0	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	21,74	8,11	51,09	373,3	
			1	1	6		
	Суп молочный с вермишелью	100	3,16	3,00	10,30	80,0	100
Полдник	Чай с повидлом абрикосовым	150	0,09	0,01	7,81	32,0	411
	Плоды и ягоды свежие	50	6,00	0,00	9,80	44,0	386

	Итого за полдник:	300	9,25	3,01	27,91	156,0	
			1	1	3	894,1	
	Всего за день:	1140	40,85	19,00	142,28		
			1	1	3		
	Пятница						
Завтрак	Каша рисовая вязкая	160	2,00	4,00	29,00	161,0	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	8,81	7,23	62,81	356,3	
			1	1	7		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной) с мясом птицы	160	4,23	3,43	10,30	87,3	86
	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	30,53	12,63	61,15	490,1	
			1	1	2		
	Оладьи с повидлом абрикосовым	65	4,56	4,06	27,70	166,0	432
Полдник	Йогурт «Вкусняшка»	100	3,20	2,50	11,20	80,0	ТТН/420
	Итого за полдник:	165	7,76	6,56	38,90	246,0	
			1	1	5		
	Всего за день:	665	47,10	26,42	162,86	1092,4	
			1	1	3		
	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		