Прием	Наименование блюда	Выход	Пищ	евые вещ	ества (г)	Энерге- тическая		N
пищи		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецеп туры
День 1								
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке с маслом,	150,0	4,74	7,6	19,7	167,37	0,675	34a
	Кофе на молоке	150,0	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	25a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		349	11,72	16,7	43,6	370,41	1,7	
2-ой завтрак	Яблоко	95	0,3	0,3	8,1	37	8	21a
Итого:		114	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150,0	2,805	1,3	7,635	54,615	7,41	7
	Котлета мясная	60,0	9,3	7,0	9,6	139,0	0,09	72a
	С отварными макаронными изделиями	120,0	4,608	0,66	24,912	124,08	0	86a
	Зелёный горошек	30,0	0,93	-	2,5	11,5		83
	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		550,0	20,36	9,3	85,4	539,93	3,0	
Полдник	Ватрушка с творогом	60,0	6,3	6,54	19,9	172,38	0,03	50a
	Молоко	150,0	4,6	4,08	7,6	85,005	2,055	24a
	Печенье	60,0	4,8	10,02	40,0	299,64	-	
Итого:		270,0	15,66	20,64	67,5	557,02	2,085	
Итого за первый день	I	1264	4784	<mark>46,94</mark>	204,6	1501,36	14,78	

«УТВЕРЖДАЮ» Заведующий МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка» _____/Т.Б. Москвина

		/Т.Б. Москви	на/
«	>>	20	Γ.

		1	1					
День 2	Каша рисовая на молоке с маслом	150,0	3,3	10,2	49,5	304,5	0	35a
Завтрак	Кофе на молоке	150,0	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	25a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		349	10,28	19,5	27,935	507,59		
2-ой завтрак	Сок яблочный	100,0	1	0,2	20,2	92	4	20
Итого:		100,0	1	0,2	20,2	92	4	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150,0	3,12	1,38	7,8	75,585	14,0738	13a
	Овощи тушёные с мясом	120,0	11,436	9,372	7,788	160,944	2,616	
	Консрвированная кукуруза	30,0	0,7	-	3,4	17,4	-	88
	Компот из кураги	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		490	17,9	11,17	59,81	464,68	17	
Полдник	Сырники	180	33,642	22,806	20,52	421,2	0,45	70a
	со сгущённым молоком	20,0	1,4	1,7	11,2	65,8	-	86
	Йогурт	150,0	4,5	3,45	6,75	108	1,65	29a
Итого:		350	39,5	24,52	38.71	515,0	0,465	
Итого за второй день:		1289	68,68	58,72	146,4	1259,23	24,09	

День 3								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150,0	6,81	7,77	30,135	217,485	1,215	39a
	Кофе с молоком	150,0	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	25a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		349	13,79	17,04	53,07	420,53	2,2	
2-ой завтрак	Груша	95	0,3	0,3	8,8	39	4,2	22a
Итого:		111	0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Суп с крупой со сметаной	150,0	1,5	1,68	10,2	61,69	4,95	11
	Рыбное суфле	60,0	6,012	7,116	0,624	100,164	0	85a
	с картофельным пюре	120,0	2,796	3,84	11,76	93,6	8,292	67a
	Свекла отварная	50,0	0,9	-	2,4	14,2	-	87
	Компот из чернослива	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		570,0	13,9	13,05	65,80	480,404	13,56	
Полдник	Пирожки с повидлом	60,0	3,54	1,86	32,76	159,0	0,048	49a
	Кисель	150,0	0,06	0	16,695	67,05	0,06	26a
	Конфеты	70,0	1,3	18,5	40,5	340,02	-	87
Итого:		280	4,9	20,3	89,9	566	0,11	
Итого за третий день		1294	54,5	50,7	218,1	1505,9	20,07	

День 4								
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	150,0	8,4	10,35	36,6	274,5	1,5	38a
	Кофе с молоком	150,0	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	25a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		349	15,38	19,62	59,53	477,54	2,5	
2-ой завтрак	Сок	100,0	1	0,2	20,2	92	4	20
Итого:		100,0	1	0,2	20,2	92	4	
Обед	Борщ со сметаной на мяс. бульоне	150,0	2,31	1,305	4,065	48,735	7,485	14a
	Суфле куриное	60,0	9,882	10,398	1,842	139,998	0,018	62a
	С отварными рожками	120,0	4,416	3,612	21,156	134,76	0	60a
	Зелёный горошек	30,0	0,93	-	2,55	11,52	-	87
	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		550	20,27	15,73	70,43	545,76	7,823	
Полдник	Творожно-рисовая запеканка	180,0	10,926	8,964	59,832	363,6	0,09	71a
	С молочным соусом	30,0	1,185	4,914	1,53	26,901	0,09	86
	Чай сладкий	150,0	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	29a
Итого:		360	12,16	9,8	68,35	418,51	0,195	
Итого за четвёртый день		1359	48,8	45,35	218,51	1533,81	14,518	

День 5								
Завтрак	Вермишель в молоке	150,0	4,53	4,2	13,68	110,7	0,69	15a
	Какао с молоком	150,0	3,15	2,715	12,96	115,44	1,2	21a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		349	12,32	14,19	38,94	332,73	1,91	
2-ой завтрак	Банан	95	1,4	0,5	20	90,3	9,5	21
Итого:		95	1,4	0,5	20	90,3	9,5	
Обед	Суп картофельный с клёцками со сметаной на мясном бульоне	150,0	1,23	1,86	7,545	51,9	3,45	9
	Запеканка рисовая с мясом	60,0	11,598	8,94	13,068	178,998	-	55a
	С молочным соусом	30,0	1,185	4,914	1,53	26,901	0,09	86
	Икра морковная	30,0	0,681	2,241	3,441	37,2	0,009	17a
	Компот из кураги	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		470	17,7	18,4	66,4	505,75	7,24	
Полдник	Пирожки с капустой	60,0	4,098	5,94	17,688	149,508	0,786	46a
	Ряженка	150,0	4,35	3,75	6,3	76,005	0,45	306
	Печенье	60,0	4,8	10,02	39,78	299,64	-	86
Итого:		270,0	13,25	19,71	63,77	525,11	1,24	
Итого за пятый день		1184	44,0	52,8	185,14	1480	19,9	

День 6								
Завтрак	Каша сборная на молоке с маслом	150,0	5,145	6,27	21,45	162,585	2,46	42a
	Кофе с молоком	150,0	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	25a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
	Яйцо варёное.	40	5,08	4,6	0,28	63		
Итого:		389	17,16	20,05	46,18	428,54	3,4	
2-ой завтрак	Яблоко	95	0,3	0,3	8,1	37	8	21a
Итого:		95	0,3	0,3	8,1	37	8	
Обед	Суп с макаронными изделиями со сметаной на мясном бульоне	150,0	1,62	1,695	10,29	62,85	4,95	6
	Биточки мясные	60,0	4,434	4,914	5,856	85,5	0,426	52a
	С овощами тушенными	120,0	3	4,068	11,556	101,052	6,744	54a
	Свекла отварная	50,0	0,9	-	2,4	14,2	-	87
	Компот из чернослива	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		570,0	11,9	12,65	70,86	474,35	13,49	
Полдник	Белип	60,0	10,398	4,83	2,442	94,998	0,498	73a
	С молочным соусом	30,0	1,185	4,914	1,53	26,901	0,09	86
	Чай сладкий	150,0	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	29a
	Батон.	40,0	3,1	3,2	19,7	104		89
	Печенье.	60,0	4,8	10,02	39,78	299,64	-	86
Итого:		300	14,1	10,02	70,44	553,64	0,603	
Итого за шестой день		1344	43,46	43,02	139,3	1493,5	25,12	

День 7								
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	150,0	10,2	10,65	40,35	298,5	1,5	36
	Кофе с молоком	150,0	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	25a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		349	17,18	19,92	63,28	501,545	2,5	
2-ой завтрак	Груша	95	0,3	0,3	8,8	39	4,2	22a
Итого:		95	0,3	0,3	8,8	39	4,2	
Обед	Суп рыбный со сметаной	150,0	9,555	0,45	6,915	79,08	4,425	5
	Гуляш мясной	60,0	7,734	6,114	1,968	93,75	0,414	74a
	С отварной вермишелью	120,0	4,608	0,66	24,912	124,08	-	86a
	Зелёный горошек	30,0	0,03	-	2,5	11,5	-	83
	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		550	24,6	7,64	77,115	519,2	5,16	
Полдник	Манный пудинг	120,0	5,196	6,528	26,52	188,664	0,096	61a
	Йогурт	150,0	4,5	3,45	6,75	108	1,65	29a
	Печенье.	60,0	4,8	10,02	39,78	299,64	-	86
Итого:		330,0	14,4	20	72,15	596,3	1,746	
Итого за седьмой день		1324	56,48	47,86	223,24	1656	13,6	

День 8								
Завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	150,0	3,495	0,51	0,495	141,9	-	31a
	Кофе с молоком	150,0	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	25a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		349	10,47	9,79	23,43	344,94	0,995	
2-ой завтрак	Банан	95	1,4	0,5	20	90,3	9,5	21
Итого:		95	1,4	0,5	20	90,3	9,5	
Обед	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150,0	1,68	1,965	7,68	55,2	4,125	4
	Вермишелевая запеканка с мясом	120,0	14,071	14,970	39,0	337,267	1,016	58
	С молочным соусом	30,0	1,185	4,942	1,53	26,901	0,09	86
	Консервированная кукуруза	30,0	0,7	-	3,4	17,4	-	88
	Компот из кураги	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		520	20,37	22,23	84,75	1084,29	5,55	
Полдник	Яйцо варёное	60	7,6	6,9	0,4	94,5	-	59
	Домашняя булочка	80	8,5	13,5	45,7	337,8	0,5	47a
	Ряженка	150,0	4,35	3,75	6,3	76,005	0,45	30б
Итого:		290	16,1	20,4	46,1	432,3	0,95	
Итого за восьмой день		1254	48,34	53,17	174,28	1951,8	16,99	

День 9								
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150,0	6,9	9,3	31,05	235,5	1,5	37a
	Кофе с молоком	150,0	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	25a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		349	13,88	18,57	53,98	438,5	2,5	
2-ой завтрак	Фруктовый сок	100,0	0,75	0,15	15,15	69	3	20a
Итого:		100,0	0,75		15,15	69	3	
Обед	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	150,0	3,975	3,105	9,27	81	6,72	3
	Рыба отварная	60,0	11,622	0,72	0,468	55,002	0,942	68a
	С картофельным пюре	120,0	2,796	3,84	11,76	93,6	8,292	67
	Сельдь слабосолёная.	32,0	5,66	6,24	-	77,44	15	84
	Компот из чернослива	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		552	26,78	14,32	62,318	517,79	17,764	
Полдник	Лапшевник с творогом	120,0	10,308	9,024	24,156	219,096	0,096	63a
	С молочным соусом	30,0	1,185	4,942	1,53	26,901	0,09	86
	Чай сладкий	150,0	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	29a
	Конфеты	70,0	1,3	18,5	40,5	340,02	-	87
Итого:		370	1284	32,48	73,18	614,022	0,2	
Итого за девятый день		1371	54,25	65,52	204,63	1639,31	23,46	

День 10								
завтрак:	Каша овсяная на молоке с маслом	150,0	7,65	11,25	28,35	244,5	1,5	33a
	Персики консервированные	34,0	0,136	0,07	5,13	23,46	-	85
	Какао с молоком	150,0	3,15	2,715	19,46	115,44	1,2	21a
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/4	4,64	7,28	13,3	133,04	0,02	24
Итого:		383	15,58	21,31	66,24	516,435	2,72	
2-ой завтрак	Яблоко	95	0,3	0,3	8,1	37	8	21a
Итого:		95	0,3	0,3	8,1	37	8	
обед:	Щи со сметаной на мясном бульоне	150,0	1,26	1,005	5,535	36,99	14,805	2
	Плов с мясом	120,0	9,72	9,78	20,52	210,6	0,456	66a
	Икра морковная	30,0	0,681	2,241	3,441	37,2	0,009	17a
	Компот из сухофруктов	150,0	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	23a
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	20,0	126,0	0,02	368
Итого:		490	14,3	13,44	70,31	495,54	15,59	
полдник	Запеканка творожно-рисовая	120,0	8,124	8,016	21,636	191,22	0,264	69a
	С молочным соусом	30,0	1,185	4,942	1,53	26,901	0,09	86
	Кисель	150,0	0,06	-	16,695	67,05	0,06	26a
Итого:		300	9,37	1296	52,82	285,171	0,414	
Итого за десятый день		1268	39,6	48,01	102,6	1334,1	<mark>26,72</mark>	