

1 день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫР.	50	5,2	8,5	14,7	156,5
КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	3,5	3,3	24,0	141,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	14,6	97,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		13,5	15,1	68,0	465,2
Обед					
КАПУСТА БЕЛОК. С РАСТ. МАСЛ.	40	0,7	1,9	3	32
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	200	4,4	7,5	15,2	145,5
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	7,7	9,0	4,0	127,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛ. ОТВАР.	130	4,9	3,0	34,1	183,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТ (ВИТ)	200			20,6	84,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,5	30,0
Итого за прием пищи:		19,8	19,9	88,2	611,7
Полдник					
ПРЯНИКИ	50	2,4	3,3	31,1	165,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0
Итого за прием пищи:		8,3	8,4	40,9	275,5
Всего за день:		41,6	43,4	197,1	1352,4

1 день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫР	40	4,2	6,8	11,7	
КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	150	3,0	3,0	24,0	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	13,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	
Итого за прием пищи:		11,6	12,9	63,0	
Обед					
КАПУСТА БЕЛОК.С РАСТ.МАСЛ.	40	0,3	0,0	1,0	
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	180	4,0	6,8	13,7	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	4,8	3,2	4,0	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,8	1,8	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛ. ОТВАР.	110	3,2	3,0	20,1	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТ (ВИТ)	150	0,0	0,0	12,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	
Итого за прием пищи:		14,6	15,1	63,9	
Полдник					
ПРЯНИКИ	40	2,2	3,4	31,0	
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,3	4,6	8,8	
Итого за прием пищи:		7,5	8,0	39,8	
Всего за день:		33,7	36,0	166,7	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 "Ивушка" (ИНН-002347009170, ОГРН-1022304519160, STREET="ул. СПЕЦИАЛИСТОВ, Д. 3", E-mail: doib3@yandex.ru, С-RU, Сахалинский край, ГРН ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ, П ПРИМОРСКИЙ, О-3) Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3 "Ивушка" (ИНН-002347009170, ОГРН-1022304519160, STREET="ул. СПЕЦИАЛИСТОВ, Д. 3", E-mail: doib3@yandex.ru, С-RU, Сахалинский край, ГРН ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ, П ПРИМОРСКИЙ, О-3) Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью Местоположение: Дата: 2022-07-22 09:37:59 Файл: Реализация: 9.4.0

2- день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые			Энерге. Ценност ь, ккал
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,1	3,7	0,2	49,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,2	5,3	22,4	145,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТ. С МОЛОК.	150	1,4	0,9	7.1	42.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0
Итого за прием пищи:		9.7	10,2	41.0	292,7
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,7
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	1,7	2,5	12,1	76,2
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,3	10,5	1,7	133,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,7	4,0	22,5	134,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТ.	150	0,5	0,3	19,7	85,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0
Итого за прием пищи:		13,5	17,7	68,7	494,0
Полдник					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4.2	3,2	29,2	161,3
ВАРЕНЕЦ	180	2,5	4,4	6,0	74,7
Итого за прием пищи:		6,7	7,6	35,2	236,0
Всего за день:		29,9	35,5	145,0	1022,6

2-день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые			Энерге. Ценност ь, ккал
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	61.7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,0	7,1	30,0	195,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТ. С МОЛОК.	200	1,8	1,3	9,4	55,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				40,0
2 Завтрак					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83.4
Итого за прием пищи:		14,0	15,4	69,5	469,8
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	4,7	4,9	14,5
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	3,7	2,5	12,2	84.5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВ. МЯСА	80	10,2	12,4	6,0	172,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,1	5,0	25,7	157,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТ.	200	0,6	0,4	26,2	114,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,0
Итого за прием пищи:		17,9	20,8	87,3	608,3
Полдник					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,9	3,7	34,0	187,5
ВАРЕНЕЦ	200	2,8	4,9	6,7	83,0
Итого за прием пищи:		7,7	8,6	40,7	270,5
Всего за день:		39,6	44,8	197,5	1348,7

3- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценность ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7
ОМЛЕТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	150	8,3	6,6	10,2	132,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
БАНАН	100	1.5			96,0
Итого за прием пищи:		14,2	15,8	62,2	448,4
Обед					
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,5	0,1	1,8	64,5
СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	180	2,5	5,4	15,3	119,5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	9,0	6,0	3,0	102,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	4,0	23,0	138,0
СОК ФРУКТ. В АССОРТИМ.	200	0,6	0,4	26,2	114,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,0
Итого за прием пищи:		18,0	20,9	87,3	612,3
Полдник					
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	150	4,2	4,5	29,2	172,5
КЕФИР	200	5,8	5	8	106,0
Итого за прием пищи:		10,0	9,5	37,2	278,5
Всего за день:		42,2	46,2	186,7	1339,2

3- день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	6,8	15,7	133,3
ОМЛЕТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	130	6,2	5,2	8,9	107,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	3,6	14,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,4
2 Завтрак					
БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	91,2
Итого за прием пищи:		10,9	12,7	53,1	371,5
Обед					
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40	0,6	3,1	3,3	42,9
СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	180	2,5	5,0	15,2	115,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	6,1	4,0	2,3	70,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,9	3,2	18,4	110,4
СОК ФРУКТ. В АССОРТИМ.	180	0,5	0,4	23,6	103,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0
Итого за прием пищи:		13,6	16,0	74,0	496,6
Полдник					
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	130	3,2	3,9	25,4	148,0
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4
Итого за прием пищи:		8,4	8,4	32,6	243,4
Всего за день:		32,8	37,1	159,6	1111,6

4- день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность, ккал
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	133,3
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	3,3	15,6	115,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	4,5	35,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	42,2
Итого за прием пищи:		10,2	11,9	50,0	351,8
Обед					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	30	0,3	3,9	0,6	39,6
СУП КРЕСТЬЯН. СО СМЕТАНОЙ	180	2,3	1,8	13,8	79,2
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	60	5,8	7,1	4,3	105,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВ. В МОЛОКЕ	110	2,2	2,8	18,2	106,7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	24,1	97,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,0	0,1	6,3	30,1
Итого за прием пищи:		12,6	16,1	72,2	483,4
Полдник					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,5	2,1	32,6	168,0
РЯЖЕНКА	180	3,6	4,5	7,6	85,5
Итого за прием пищи:		8,1	6,6	40,2	253,5
Всего за день:		31,0	34,5	162,3	1088,8

4- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность, ккал
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОР.	150	8,0	5,3	25,0	181,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	5,0	39,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		14,3	15,7	65,9	465,9
Обед					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	4,5	5,0	2,0	71,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТ.	200	2,5	2,0	15,3	88,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	7,5	9,5	163,5	163,5
КАРТОФЕЛЬ ОТВ. В МОЛОКЕ	130	2,6	3,3	21,4	125,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИН.	180	0,1	0,1	27,5	113,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,1
Итого за прием пищи:		19,8	20,3	86,8	635,9
Полдник					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,4	2,0	43,6	209,9
РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0
Итого за прием пищи:		8,4	7,0	52,0	304,9
Всего за день:		42,5	43,0	204,7	1406,0

5- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность ккал
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,3	3,2	19,5	128,3
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	10,0	24,0	223,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		12,7	13,8	63,1	440,4
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,4	3,8	57,7
СУП КАРТОФ. С МАКРОН. ИЗД.	180	4,3	3,5	18,0	121,5
РЫБА, ПРИПУЩЕН. В МОЛОКЕ	80	7,0	6,3	4,0	102,5
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	3,0	5,0	24,0	153,0
СОК ФРУКТ. В АССОРТИМ.	200	0,6	0,4	26,2	114,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,8
Итого за прием пищи:		18,5	20,0	90,9	622,8
Полдник					
ПИРОЖКИ С ТВОРОЖ. НАЧИН.	70	10,6	8,3	28,9	233,0
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0
Итого за прием пищи:		16,5	13,4	38,7	343,0
Всего за день:		47,7	47,2	192,7	1406,3

5- день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценно сть, ккал
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,1	1,0	11,6	76,9
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	10,0	24,0	223,1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	3,6	14,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,3	6,5	42,2
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	42,2
Итого за прием пищи:		10,8	12,6	55,0	390,2
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,6	2,2	34,6
СУП КАРТОФ. С МАКРОН. ИЗД.	180	3,3	3,4	17,9	117,5
РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	180	7,4	7,5	10,6	141,5
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМ.	180	0,	0,4	23,6	103,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	29,9
Итого за прием пищи:		13,7	14,2	65,5	451,8
Полдник					
ПИРОЖКИ С ТВОРОЖ. НАЧИН.	60	8,2	6,1	28,7	202,0
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,0
Итого за прием пищи:		13,5	10,7	37,5	301,0
Всего за день:		38,0	37,5	158,1	1143,0

6-день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность, ккал
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫР	30	3,6	5,1	8,8	95,9
КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОК.	130	6,0	10,0	24,0	159,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТ. С МОЛ.	150	1,4	0,9	7,1	42,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	42,2
Итого за прием пищи:		12,4	16,6	54,1	365,1
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРН.	40	0,4	0,5	1,3	7,5
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,3	4,3	16,5	126,0
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	6,5	9,8	3,0	125,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	1,7	2,4	15,2	91,0
СОК ФРУКТ. В АССОРТИМ.	150	0,5	0,3	19,7	85,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	29,9
Итого за прием пищи:		15,4	17,6	66,9	491,3
Полдник					
ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	130	3,8	4,7	25,0	156,5
КЕФИР	180	4,5	4,5	7,2	95,4
Итого за прием пищи:		8,3	9,2	32,2	251,9
Всего за день:		36,1	43,4	153,2	1108,3

6 день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность, ккал
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫР	50	5,2	8,5	14,7	156,5
КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	150	2,3	5,4	31,2	183,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТ. С МОЛОК.	180	1,6	1,1	8,6	50,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		10,8	15,6	70,8	469,0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРН.	60	0,90	4,70	4,9	64,5
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,3	4,3	16,6	126,5
КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ	80	10,0	13,0	4,0	173,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,0	2,8	17,9	107,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМ.	200	0,6	0,4	26,2	114,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	39,9
Итого за прием пищи:		19,4	20,0	87,1	617,0
Полдник					
ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩ	150	3,0	4,0	20,5	132,0
КЕФИР	200	5,0	5,0	8,0	106,0
Итого за прием пищи:		8,0	9,0	28,5	238,0
Всего за день:		38,2	44,6	186,4	1324,0

7- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,	166,7
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	6,3	4,2	9,0	98,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	19,0	111,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		14,2	15,8	63,9	454,5
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4
СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	3,1	3,7	14,0	99,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	11,4	14,8	27,5	291,0
КОМПОТ ИЗ СМЕС. СУХОФРУКТ.	200	0	0	20,6	84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,8
Итого за прием пищи:		19,6	20,4	88,4	620,0
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	4,0	3,5	22,5	139,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за прием пищи:		10,8	10,1	46,2	321,9
Всего за день:		44,6	46,3	198,5	1396,4

7-день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	6,8	15,7	133,3
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	4,5	3,7	7,8	81,3
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	15,8	93,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	42,2
Итого за прием пищи:		10,8	13,1	53,5	375,1
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,6	20,9
СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	3,1	3,6	13,9	99,1
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШН.	180	7,9	11,5	21,5	223,0
КОМПОТ ИЗ СМЕС. СУХОФРУКТ	150	0,0	0,0	18,5	75,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	29,9
Итого за прием пищи:		18,3	20,1	94,4	473,8
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	4,0	4,1	26,6	160,0
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5
Итого за прием пищи:		8,0	9,5	39,5	242,5
Всего за день:		40,7	45,4	202,7	1091,4

8-день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые			Энерге. Ценнос ть, ккал
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	6,8	15,7	133,3
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	130	5,1	3,6	10,5	95,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	4,5	35,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
2 Завтрак					
БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	
Итого за прием пищи:		11,1	12,3	55,6	380,9
Обед					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0,6	3,1	3,3	42,9
СВЕКОЛЬНИК	180	3,2	5,3	16,0	126,0
ПЛОВ ИЗ ОТВАРН. ПТИЦЫ	180	7,7	10,4	31,2	244,0
СОК ФРУКТ. В АССОРТИМ.	180	0,5	0,4	23,6	103,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	86,3	30,0
Итого за прием пищи:		14	19,5	165,3	571,2
Полдник					
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,0	4,1	25,5	152,0
РЯЖЕНКА	180	3,6	4,5	7,6	85,5
Итого за прием пищи:		6,6	8,6	33,1	237,5
Всего за день:		31,7	40,4	254	1189,6

8- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые			Энерге. Ценнос ть, ккал
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	7,0	5,3	16,7	145,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1,5	1,3	5,0	39,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за прием пищи:		14,4	15,8	68,8	481,5
Обед					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,5	0,1	1,8	10,9
СВЕКОЛЬНИК	200	3,6	5,9	17,8	140,0
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	11,8	13,7	34,5	309,1
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИН.	180	0,1	0,1	27,5	113,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0
Итого за прием пищи:		18,3	20,1	94,4	637,1
Полдник					
СДОБА ДЕТСКАЯ	70	4,0	4,5	31,1	180,5
РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0
Итого за прием пищи:		8,0	9,5	39,5	275,5
Всего за день:		40,7	45,4	202,7	1394,1

9-день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,3	3,2	19,5	128,3
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,1	9,3	13,2	164,0
КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,1	8,6	50,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за прием пищи:		13,8	14,3	68,8	472,6
Обед					
КАПУСТА БЕЛОК. С РАСТ. МАСЛ.	40	0,7	1,9	3,0	32,0
СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,9	4,1	20,0	128,0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,0	5,7	4,0	105,5
КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	8,9	24,6	193,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТ.	200	0	0	20,6	84,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9
Итого за прием пищи:		18,1	21,0	87,1	612,2
Полдник					
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
ВАРЕНЕЦ	200	2,8	4,9	6,7	83,0
Итого за прием пищи:		3,9	6,2	37,6	224,6
Всего за день:		35,8	41,5	193,5	1309,4

9-день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,6	1,9	11,6	76,9
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧН.	130	3,6	8,1	11,5	142,7
КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,4	0,9	7,1	42,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
2 Завтрак					
БАНАН	95	1,4	0,5	20,0	
Итого за прием пищи:		10,5	11,6	55,1	378,3
Обед					
КАПУСТА БЕЛОК. С РАСТ. МАСЛ.	40	0,4	0,0	1,3	7,5
СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,7	3,7	18,0	111,6
ЗАПЕКАНКА КАРТ. С ПЕЧЕНЬЮ, С	180	11,1	10,9	20,4	223,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТ.	180	0,0	0,0	18,5	75,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0
Итого за прием пищи:		15,2	14,9	69,4	473,0
Полдник					
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
ВАРЕНЕЦ	180	2,5	4,4	6,0	74,7
Итого за прием пищи:		3,1	5,1	21,5	145,4
Всего за день:		28,8	31,6	146,0	996,7

10- день (1-3) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг е Ценно сть, ккал
		Белк и, г	Жиры, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,1	3,7	0,2	49,4
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,2	6,8	21,8	159,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,6	1,1	8,6	14,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,5	50,1
2 Завтрак					
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	42,2
Итого за прием пищи:		10,2	11,3	50,3	341,0
Обед					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	30	0,9	0,1	1,9	11,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТ.	180	1,3	4,0	11,7	88,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,6	10,5	15,5	185,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИН.	180	0,1	0,1	24,1	97,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9
Итого за прием пищи:		12,1	15,0	66,5	448,0
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕН.	130	6,8	5,5	36,1	220,7
РЯЖЕНКА	180	3,6	4,5	7,6	85,5
Итого за прием пищи:		10,4	10,0	43,7	306,2
Всего за день:		32,7	36,2	160,5	1095,3

10 -день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг е Ценно сть, ккал
		Белк и, г	Жиры, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	61,7
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,2	9,1	29,0	213,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,6	59,8
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		12,9	14,5	63,1	
Обед					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,8	0,1	3,8	23,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТ.	200	2,4	4,4	13,0	102,5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	10,9	4,0	2,0	88,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	11,7	16,3	184,1
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИН.	180	0,1	0,1	27,5	113,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9
Итого за прием пищи:		19,7	20,7	77,5	580,9
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕН.	110	5,7	4,6	30,5	186,5
РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0
Итого за прием пищи:		9,7	9,6	38,9	281,5
Всего за день:		42,3	44,8	179,5	1294,5

3- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые			Энерге. Ценность ккал
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7
ОМЛЕТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	150	8,3	6,6	10,2	132,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
БАНАН	100	1,5			96,0
Итого за прием пищи:		14,2	15,8	62,2	448,4
Обед					
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	60	0,5	0,1	1,8	64,5
СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	180	2,5	5,4	15,3	119,5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	9,0	6,0	3,0	102,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	4,0	23,0	138,0
СОК ФРУКТ. В АССОРТИМ.	200	0,6	0,4	26,2	114,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,0
Итого за прием пищи:		18,0	20,9	87,3	612,3
Полдник					
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	150	4,2	4,5	29,2	172,5
КЕФИР	200	5,8	5	8	106,0
Итого за прием пищи:		10,0	9,5	37,2	278,5
Всего за день:		42,2	46,2	186,7	1339,2

4- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые			Энерге. Ценност ь, ккал
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОР.	150	8,0	5,3	25,0	181,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	5,0	39,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		14,3	15,7	65,9	465,9
Обед					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	4,5	5,0	2,0	71,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТ.	200	2,5	2,0	15,3	88,0
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	7,5	9,5	163,5	163,5
КАРТОФЕЛЬ ОТВ. В МОЛОКЕ	130	2,6	3,3	21,4	125,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИН.	180	0,1	0,1	27,5	113,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	40,1
Итого за прием пищи:		19,8	20,3	86,8	635,9
Полдник					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,4	2,0	43,6	209,9
РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0
Итого за прием пищи:		8,4	7,0	52,0	304,9
Всего за день:		42,5	43,0	204,7	1406,0

5- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность ккал
		Белк и, г	Жиры, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,3	3,2	19,5	128,3
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	10,0	24,0	223,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	4,9	25,3
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		12,7	13,8	63,1	440,4
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,4	3,8	57,7
СУП КАРТОФ. С МАКРОН. ИЗД.	180	4,3	3,5	18,0	121,5
РЫБА, ПРИПУЩЕН. В МОЛОКЕ	80	7,0	6,3	4,0	102,5
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	3,0	5,0	24,0	153,0
СОК ФРУКТ. В АССОРТИМ.	200	0,6	0,4	26,2	114,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,8
Итого за прием пищи:		18,5	20,0	90,9	622,8
Полдник					
ПИРОЖКИ С ТВОРОЖ. НАЧИН.	70	10,6	8,3	28,9	233,0
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0
Итого за прием пищи:		16,5	13,4	38,7	343,0
Всего за день:		47,7	47,2	192,7	1406,3

6- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са порции	Пищевые			Энерг. Ценность, ккал
		Белк и, г	Жиры, г	Угле воды, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫР	50	5,2	8,5	14,7	156,5
КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	150	2,3	5,4	31,2	183,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТ. С МОЛОК.	180	1,6	1,1	8,6	50,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		10,8	15,6	70,8	469,0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРН.	60	0,90	4,70	4,9	64,5
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,3	4,3	16,6	126,5
КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ	80	10,0	13,0	4,0	173,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,0	2,8	17,9	107,0
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМ.	200	0,6	0,4	26,2	114,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	39,9
Итого за прием пищи:		19,4	20,0	87,1	617,0
Полдник					
ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩ	150	3,0	4,0	20,5	132,0
КЕФИР	200	5,0	5,0	8,0	106,0
Итого за прием пищи:		8,0	9,0	28,5	238,0
Всего за день:		38,2	44,6	186,4	1324,0

7- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,	166,7
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	6,3	4,2	9,0	98,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	19,0	111,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		14,2	15,8	63,9	454,5
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4
СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	3,1	3,7	14,0	99,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	11,4	14,8	27,5	291,0
КОМПОТ ИЗ СМЕС. СУХОФРУКТ.	200	0	0	20,6	84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,8
Итого за прием пищи:		19,6	20,4	88,4	620,0
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	4,0	3,5	22,5	139,5
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого за прием пищи:		10,8	10,1	46,2	321,9
Всего за день:		44,6	46,3	198,5	1396,4

8- день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	8,5	19,6	166,7
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	7,0	5,3	16,7	145,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1,5	1,3	5,0	39,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за прием пищи:		14,4	15,8	68,8	481,5
Обед					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,5	0,1	1,8	10,9
СВЕКОЛЬНИК	200	3,6	5,9	17,8	140,0
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	11,8	13,7	34,5	309,1
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИН.	180	0,1	0,1	27,5	113,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,3	30,0
Итого за прием пищи:		18,3	20,1	94,4	637,1
Полдник					
СДОБА ДЕТСКАЯ	70	4,0	4,5	31,1	180,5
РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0
Итого за прием пищи:		8,0	9,5	39,5	275,5
Всего за день:		40,7	45,4	202,7	1394,1

9-день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,3	3,2	19,5	128,3
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,1	9,3	13,2	164,0
КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,1	8,6	50,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
2 Завтрак					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за прием пищи:		13,8	14,3	68,8	472,6
Обед					
КАПУСТА БЕЛОК. С РАСТ. МАСЛ.	40	0,7	1,9	3,0	32,0
СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,9	4,1	20,0	128,0
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,0	5,7	4,0	105,5
КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	8,9	24,6	193,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТ.	200	0	0	20,6	84,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9
Итого за прием пищи:		18,1	21,0	87,1	612,2
Полдник					
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
ВАРЕНЕЦ	200	2,8	4,9	6,7	83,0
Итого за прием пищи:		3,9	6,2	37,6	224,6
Всего за день:		35,8	41,5	193,5	1309,4

10-день (3-7) Утверждаю: и.о. зав. ДОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Завтрак					
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	61,7
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,2	9,1	29,0	213,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,6	59,8
2 Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:		12,9	14,5	63,1	
Обед					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,8	0,1	3,8	23,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТ.	200	2,4	4,4	13,0	102,5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	10,9	4,0	2,0	88,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	11,7	16,3	184,1
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИН.	180	0,1	0,1	27,5	113,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,4	39,9
Итого за прием пищи:		19,7	20,7	77,5	580,9
Полдник					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕН.	110	5,7	4,6	30,5	186,5
РЯЖЕНКА	200	4,0	5,0	8,4	95,0
Итого за прием пищи:		9,7	9,6	38,9	281,5
Всего за день:		42,3	44,8	179,5	1294,5