

04-21

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ д/с № 15

*09* Ризель О.А.  
МКДОУ д/с № 15  
10» 09 2018 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**МКДОУ детский сад № 15**  
**осеннее-зимний**  
**ДЕТСКИЙ САД**

ст. Павловская

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С
		Б	Ж	У		
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет	65	5,1	4,6	0,3	63	0
Икра кабачковая	150	2	9	8,54	122	16
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>11,51</b>	<b>16,64</b>	<b>31,28</b>	<b>321,27</b>	<b>16,7</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток	150/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>						
Салат из квашенной капусты	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>712,5</b>	<b>19,27</b>	<b>26,6</b>	<b>87,36</b>	<b>652,54</b>	<b>76,18</b>
<b>Полдник</b>						
Вареники ленивые	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>26,97</b>	<b>10,94</b>	<b>49,65</b>	<b>404,72</b>	<b>1,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1692,5</b>	<b>63,35</b>	<b>59,18</b>	<b>176,69</b>	<b>1482,33</b>	<b>95,06</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45
Суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0
Кондитерские изделия	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>15</b>	<b>16,01</b>	<b>67,99</b>	<b>482,89</b>	<b>2,83</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>
<b>Обед</b>						
Огурец соленый	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5
Суп рыбный	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41
Голубцы ленивые	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38
Чай	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>752,5</b>	<b>10,69</b>	<b>9,88</b>	<b>80,99</b>	<b>453,31</b>	<b>38,89</b>
<b>Полдник</b>						
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,4
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>16,24</b>	<b>12,3</b>	<b>33,86</b>	<b>319,39</b>	<b>4,75</b>

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С
		Б	Ж	У		
<b>3 день *</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	13,6
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7
Каша овсяная	180	1,22	0	26,11	104,5	0
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0
<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>20,92</b>	<b>21,8</b>	<b>55,21</b>	<b>499,25</b>	<b>14,3</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>
<b>Обед</b>						
Салат из сол. помидор	60	1,05	3	2,89	44,1	15,38
Борщ со сметаной	200/20	1	2,63	41,81	219,07	0,84
Печень по строгановски	70	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25
Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>527,5</b>	<b>17,69</b>	<b>16,92</b>	<b>141,65</b>	<b>813,57</b>	<b>25,56</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84
Ряженка	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6
<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>1,44</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1332,5</b>	<b>51,69</b>	<b>46,35</b>	<b>256,87</b>	<b>1680,69</b>	<b>206,3</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45
Суп молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0
<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>13,4</b>	<b>13,73</b>	<b>46,85</b>	<b>364,84</b>	<b>2,76</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>
<b>Обед</b>						
Суп лапша по-домаш с мяс.	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0
Омлет	65	5,1	4,6	0,3	63	0
Капуста тушенная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>657,5</b>	<b>15,44</b>	<b>13,99</b>	<b>71,46</b>	<b>463,92</b>	<b>3,12</b>
<b>Полдник</b>						
Творожное печенье	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>25,08</b>	<b>13,07</b>	<b>27,8</b>	<b>331,9</b>	<b>1,06</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1477,5</b>	<b>54,32</b>	<b>40,79</b>	<b>155,91</b>	<b>1205,66</b>	<b>171,9</b>

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С
		Б	Ж	У		
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Огурец соленый	80	0,64	0,08	0,12	10,4	4
Сельдь	50	6	6	7,8	102	0,2
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>11,83</b>	<b>12,89</b>	<b>55,21</b>	<b>385,95</b>	<b>9,58</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	0,64	0,08	0,12	10,4	4
Суп с макарон. издел	200	1,8	3,2	17	108	4,25
Плов из птицы	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>597,5</b>	<b>10,38</b>	<b>17,25</b>	<b>83,02</b>	<b>521,63</b>	<b>46,04</b>
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>5,15</b>	<b>6,27</b>	<b>46,69</b>	<b>277,2</b>	<b>1,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1402,5</b>	<b>27,76</b>	<b>36,41</b>	<b>194,72</b>	<b>1229,78</b>	<b>221,9</b>
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными	200	5,1	4,6	0,3	63	0
Кофейный напиток	180	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0
<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>9,52</b>	<b>13,03</b>	<b>33</b>	<b>265,95</b>	<b>3,88</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>93,42</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>						
Салат из помидоров	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3
Борщ со сметаной	200/7	2	1,84	14,64	84,75	8,28
Гуляш	100	5,55	11,85	0,8	133	0
Картофельное пюре	150	8,73	5,43	45	263,8	0
Сок фруктовый/овощной	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>497,5</b>	<b>21,13</b>	<b>19,76</b>	<b>111,87</b>	<b>711,28</b>	<b>9,37</b>
<b>Полдник</b>						
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19
Кисель из сухофруктов	150	0,24	0	0,73	111,75	0,21
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>2,52</b>	<b>0,27</b>	<b>15,64</b>	<b>183,75</b>	<b>0,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1262,5</b>	<b>38,21</b>	<b>37,56</b>	<b>168,07</b>	<b>1254,4</b>	<b>14</b>

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С
		Б	Ж	У		
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Яйцо отварное	40	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14
Картофель тушеный	150	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17
Чай с сахаром	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0
<b>ИТОГО</b>	<b>395</b>	<b>11,86</b>	<b>12,55</b>	<b>64,58</b>	<b>419,89</b>	<b>3,48</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с пшеном	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84
Сосиска отварная	51	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97
Каша гречневая	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38
Компот из сухофруктов	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>764,5</b>	<b>28,09</b>	<b>31,88</b>	<b>120,19</b>	<b>896,11</b>	<b>32,29</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0
Молоко кипяченое	150	5,64	5	9,73	104	2,6
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>10,51</b>	<b>13,58</b>	<b>49,31</b>	<b>360,1</b>	<b>2,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1469,5</b>	<b>50,86</b>	<b>58,01</b>	<b>243,88</b>	<b>1721,1</b>	<b>203,4</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6
Кондитерские изделия	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0
<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>9,73</b>	<b>11,34</b>	<b>74,42</b>	<b>436,9</b>	<b>64,4</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>
<b>Обед</b>						
Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6
Суп гороховый	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91
Котлета рыбная любитель	60	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38
Сок фруктовый/овощной	180	0,1	0	13,5	55,35	0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>717,5</b>	<b>21,06</b>	<b>22,89</b>	<b>82,6</b>	<b>626,12</b>	<b>46,49</b>
<b>Полдник</b>						
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35
Ряженка	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6
<b>ИТОГО</b>	<b>292,5</b>	<b>20,21</b>	<b>11,55</b>	<b>22,95</b>	<b>274,91</b>	<b>0,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>51,4</b>	<b>45,78</b>	<b>189,77</b>	<b>1382,93</b>	<b>276,8</b>

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С
		Б	Ж	У		
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45
Суп молочный манный	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>14,42</b>	<b>13,31</b>	<b>52,37</b>	<b>386,63</b>	<b>2,76</b>
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фрукты/овощные	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>77,4</b>	<b>21,6</b>
<b>Обед</b>						
Помидор соленый	60	1,9	5	8	86	18,3
Суп рисовый с томат	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25
Жаркое по-домаш с птиц	190	11,04	10,72	5,27	161,64	0
Кисель	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>747,5</b>	<b>20,79</b>	<b>18,99</b>	<b>78,4</b>	<b>566,92</b>	<b>23,64</b>
<b>Полдник</b>						
Кулибяка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0
Ряженка	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6
<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>0,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1612,5</b>	<b>48,61</b>	<b>39,93</b>	<b>201,32</b>	<b>1353,82</b>	<b>48,6</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Огурец соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0
<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>20,99</b>	<b>14,9</b>	<b>62,6</b>	<b>465,49</b>	<b>35,48</b>
<b>2-й завтрак</b>						
фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165
<b>ИТОГО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>
<b>Обед</b>						
Салат № 155	100	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16
Суп с клецками с мясом	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2
Биточек	60	11,1	8,3	27,15	231	3,76
Макаронные издел отвар	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0
Компот из сухофруктов	180	1,22	0	26,11	104,5	0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0
<b>ИТОГО</b>	<b>707,5</b>	<b>22,36</b>	<b>22,07</b>	<b>116,16</b>	<b>751,16</b>	<b>14,12</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка	60	5,25	9,24	42,63	275,8	0
Йогурт	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54
<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>10,29</b>	<b>13,74</b>	<b>50,19</b>	<b>1210</b>	<b>0,54</b>

Составлено: *Филипп* П.С. *Замочан*

04-21

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с № 15

МКДОУ Ризель О.А.

2018 г.

№ 09/04

« 10 »

Сентябрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ детский сад № 15

осеннее-зимний

РАННИЙ ВОЗРАСТ

ст. Павловская

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак *</b>							
Омлет	65	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	75	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>11,06</b>	<b>13,85</b>	<b>25,05</b>	<b>266,1</b>	<b>12,58</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>157,5</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из квашенной капусты	40	0,89	3,98	1,45	42,1	14,4	7
Свекольник со сметаной	150/7,50	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Тефтели	70	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>557,5</b>	<b>16,69</b>	<b>22,35</b>	<b>64,62</b>	<b>513,86</b>	<b>62,52</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	70	10,82	3,27	11,06	117,04	0,13	116
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>13,64</b>	<b>6,21</b>	<b>30,52</b>	<b>232,48</b>	<b>1,1</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный гречневый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>10,65</b>	<b>9,99</b>	<b>35,65</b>	<b>272,2</b>	<b>2,02</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп с рыбой	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Голубцы ленивые	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
Чай	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>9,1</b>	<b>8,52</b>	<b>63,35</b>	<b>360,72</b>	<b>30,96</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннйй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>12,68</b>	<b>9,59</b>	<b>25,67</b>	<b>249,56</b>	<b>2,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>32,83</b>	<b>28,1</b>	<b>134,47</b>	<b>927,48</b>	<b>200,9</b>	



Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>3 день *</b>							
<b>Завтрак</b>							
Икра свекольная	80	1,44	4,56	7,8	79,2	7,9	78
Рыба в сметанном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	143
Кисель	170	1,15	0	24,65	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>15,96</b>	<b>14,76</b>	<b>44,85</b>	<b>370,49</b>	<b>8,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из сол помидор	60	1,02	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ с мясом	150/15	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Печень по строгановски	70	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	27
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>13,82</b>	<b>14,14</b>	<b>109,52</b>	<b>637,03</b>	<b>24,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>11,28</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1285</b>	<b>41,46</b>	<b>35,28</b>	<b>212,13</b>	<b>1348,84</b>	<b>199,7</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>10,86</b>	<b>10,23</b>	<b>37,13</b>	<b>281,1</b>	<b>2,12</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп лапша по-домаш с мясом	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Омлет	65	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Капуста тушеная	125	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>657,5</b>	<b>15,95</b>	<b>14,36</b>	<b>53,39</b>	<b>395,65</b>	<b>3,18</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожное печенье	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1287,5</b>	<b>46,87</b>	<b>34,79</b>	<b>119,05</b>	<b>967,98</b>	<b>122,2</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б.	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Сельдь	35	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	87
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>11,53</b>	<b>11,58</b>	<b>42,5</b>	<b>316,56</b>	<b>7,02</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	80	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп с макар издел	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
Плов из птицы	150	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>9,09</b>	<b>14,06</b>	<b>63,21</b>	<b>410,52</b>	<b>39,33</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
<b>ИТОГО</b>	<b>172,5</b>	<b>3,57</b>	<b>4,3</b>	<b>31,06</b>	<b>184,85</b>	<b>0,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1217,5</b>	<b>24,59</b>	<b>29,94</b>	<b>146,57</b>	<b>956,93</b>	<b>212,3</b>	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными	150	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток с молоком	150	2,94	8,96	25,9	169,4	4,52	219
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>10,41</b>	<b>14,16</b>	<b>34,6</b>	<b>278,6</b>	<b>4,52</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из помидоров	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	17
Борщ со сметаной	150/6	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Гуляш	70	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Картофельное пюре	120	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	228
Сок фруктовый/овощной	150	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>12,69</b>	<b>15,81</b>	<b>62,22</b>	<b>441,67</b>	<b>10,87</b>	
<b>Полдник</b>							
Рагу овощное	150	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Кисель из сухофруктов	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>11,44</b>	<b>12,93</b>	<b>54,13</b>	<b>379,55</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1100</b>	<b>20,74</b>	<b>26,68</b>	<b>157,1</b>	<b>1177,07</b>	<b>17,40</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Картофель тушеный	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Чай с сахаром	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>10,25</b>	<b>9,92</b>	<b>51,9</b>	<b>335,6</b>	<b>2,79</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с пшеном	150/6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Котлета по-хлыновски	50	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	228
Каша гречневая	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Компот из сухофруктов	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>591</b>	<b>22,11</b>	<b>25,08</b>	<b>91,82</b>	<b>690,77</b>	<b>26,52</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>9,07</b>	<b>12,33</b>	<b>45,73</b>	<b>333,35</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1261</b>	<b>41,83</b>	<b>47,33</b>	<b>199,25</b>	<b>1404,72</b>	<b>195,4</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Кондитерские изделия	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>6,87</b>	<b>7,97</b>	<b>43,95</b>	<b>277,45</b>	<b>42,25</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп гороховый	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	35
Котлета рыбная любитель	60	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Картофельное пюре	120	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>21,99</b>	<b>23,85</b>	<b>67,27</b>	<b>574,09</b>	<b>39,34</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Ряженка	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>18,81</b>	<b>10,3</b>	<b>20,7</b>	<b>248,36</b>	<b>1,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1150</b>	<b>47,95</b>	<b>42,12</b>	<b>138,78</b>	<b>1131,4</b>	<b>198,5</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный манный	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>11,34</b>	<b>10,28</b>	<b>37,96</b>	<b>286,76</b>	<b>2,12</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	50	0,76	2	3,2	34,4	7,32	45
Суп рисовый с томатом	150/15	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Жаркое по-домаш. с птицей	150	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Кисель	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>18,57</b>	<b>15,59</b>	<b>61,81</b>	<b>488,3</b>	<b>11,59</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулибяка	65		2,63	41,81	219,07	0	289
Ряженка	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>217,5</b>	<b>4,2</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1147,5</b>	<b>34,39</b>	<b>32,25</b>	<b>154,59</b>	<b>1102,88</b>	<b>130,3</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>21,12</b>	<b>14,73</b>	<b>56,79</b>	<b>437,84</b>	<b>29,88</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>73</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Салат № 155	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп с клецками с мясом	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронные изделия отварн	60	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Компот из сухофруктов	170	1,2	0	21,8	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>26,88</b>	<b>26,51</b>	<b>78,16</b>	<b>665,83</b>	<b>12,77</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	60/10	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Йогурт	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>225</b>	<b>9,45</b>	<b>12,99</b>	<b>48,78</b>	<b>353,05</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1220</b>	<b>57,72</b>	<b>54,72</b>	<b>100,50</b>	<b>1400,77</b>	<b>150,7</b>	

Воспитатель: *Смирнова* *О.С. Давыдова*