

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В.

| День 1. Понедельник | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал | Витамин С, мг |
| | Завтрак | <i>Макароны с сахаром</i> | <i>150</i> | <i>4.2</i> | <i>3.02</i> | <i>23.2</i> | <i>184</i> | <i>0</i> |
| 395 | | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | <i>150</i> | <i>1.2</i> | <i>1.26</i> | <i>9.2</i> | <i>63</i> | <i>0.8</i> |
| 1 | | <i>Печенье с маслом</i> | <i>37</i> | <i>1.63</i> | <i>8.16</i> | <i>15.3</i> | <i>149</i> | <i>0</i> |
| | Обед | <i>Салат из квашеной капусты</i> | <i>30</i> | <i>0.7</i> | <i>3.9</i> | <i>3.2</i> | <i>64</i> | <i>4.9</i> |
| 80 | | <i>Суп «Харчо»</i> | <i>180</i> | <i>4.4</i> | <i>6.9</i> | <i>11.2</i> | <i>59</i> | <i>4.1</i> |
| 276 | | <i>Жаркое по-домашнему</i> | <i>150</i> | <i>18.8</i> | <i>4.1</i> | <i>16.3</i> | <i>198</i> | <i>6.2</i> |
| 376 | | <i>Компот из яблок</i> | <i>150</i> | <i>0.2</i> | <i>0.1</i> | <i>13.23</i> | <i>59</i> | <i>1.03</i> |
| | | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40</i> | <i>2.1</i> | <i>0.3</i> | <i>12.8</i> | <i>78</i> | <i>0</i> |
| 400 | Полдник | <i>Молоко кипяченое</i> | <i>180</i> | <i>4.18</i> | <i>3.8</i> | <i>7.12</i> | <i>104</i> | <i>1.4</i> |
| | | <i>Булочка «Домашняя»</i> | <i>70</i> | <i>6.8</i> | <i>11.2</i> | <i>50.9</i> | <i>302</i> | <i>0</i> |
| 449 | Ужин | <i>Каша пшеничная молочная</i> | <i>180</i> | <i>6.1</i> | <i>5.9</i> | <i>30.7</i> | <i>215</i> | <i>0</i> |
| 392 | | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180</i> | <i>0.05</i> | <i>0.02</i> | <i>10.8</i> | <i>39</i> | <i>0.01</i> |
| | | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30</i> | <i>3.1</i> | <i>0.3</i> | <i>17.3</i> | <i>84</i> | <i>0</i> |
| | ИТОГО | | | <i>50,77</i> | <i>50,51</i> | <i>222,51</i> | <i>1560,2</i> | <i>23,05</i> |

| День 2.Вторник | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал | Витамин С, мг |
| 185 | Завтрак | <i>Каша гречневая молочная</i> | <i>150</i> | <i>4.2</i> | <i>4.9</i> | <i>32.5</i> | <i>193</i> | <i>0</i> |
| 397 | | <i>Какао с молоком</i> | <i>150</i> | <i>1.2</i> | <i>1.26</i> | <i>9.2</i> | <i>63</i> | <i>0.8</i> |
| | | <i>Бутерброд с сыром</i> | <i>30/10</i> | <i>3.7</i> | <i>5.2</i> | <i>12.5</i> | <i>126</i> | <i>0.03</i> |
| 74 | Обед | <i>Суп с фрикадельками</i> | <i>180</i> | <i>4.9</i> | <i>8.7</i> | <i>6.1</i> | <i>119</i> | <i>5.7</i> |
| 277 | | <i>Капуста, тушенная с мясом</i> | <i>180</i> | <i>4.1</i> | <i>4.8</i> | <i>15.4</i> | <i>136</i> | <i>28</i> |
| 376 | | <i>Компот из свежих ягод</i> | <i>150</i> | <i>0.7</i> | <i>0.04</i> | <i>20.1</i> | <i>74.7</i> | <i>20.3</i> |
| | | <i>Хлеб ржаной</i> | <i>40</i> | <i>3.1</i> | <i>0.4</i> | <i>14.2</i> | <i>78</i> | <i>0</i> |
| 401 | Полдник | <i>Кефир</i> | <i>180</i> | <i>5.8</i> | <i>6.4</i> | <i>8</i> | <i>118</i> | <i>1.4</i> |
| | | <i>Печенье</i> | <i>40</i> | <i>0.6</i> | <i>1.8</i> | <i>8.6</i> | <i>53.3</i> | <i>0</i> |
| 249 | Ужин | <i>Манник</i> | <i>120</i> | <i>27</i> | <i>9.3</i> | <i>6.6</i> | <i>235</i> | <i>0.6</i> |
| 372 | | <i>Сок</i> | <i>150</i> | <i>0.3</i> | <i>0.12</i> | <i>22.75</i> | <i>92.2</i> | <i>25.8</i> |
| | | <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30</i> | <i>3.1</i> | <i>0.3</i> | <i>17.3</i> | <i>84</i> | <i>0</i> |
| | ИТОГО | | | 55,84 | 44,94 | 178,9 | 1394,91 | 84,22 |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В.

| День 3.Среда | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/и, ккал | Витамин С, мг |
| 93 | Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 6.2 | 3.8 | 24.2 | 156 | 1.14 |
| 395 | | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.8 | 2.01 | 11.92 | 80 | 1 |
| 3 | | Бутерброд с сыром | 30/10 | 4.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 0.07 |
| | Обед | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0.7 | 2.81 | 5.02 | 48 | 18.3 |
| 124 | | Суп рыбный | 180 | 8.3 | 2.01 | 16.5 | 121 | 4.9 |
| 276 | | Котлета мясная | 50 | 9 | 10.1 | 6.9 | 158 | 0 |
| | | Макароны отварные | 120 | 5.4 | 3.3 | 25.7 | 148 | 0 |
| 376 | | Компот из яблок | 150 | 0.2 | 0.19 | 15.2 | 67 | 1.6 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 3.1 | 0.4 | 14.2 | 78 | 0 |
| 400 | Полдник | Банан | 100 | 1.66 | 0.08 | 32.98 | 143.5 | 1.62 |
| 449 | Ужин | Яйцо отварное | 40 | 16.6 | 12.4 | 20.8 | 183.2 | 0 |
| | | Кабачковая икра | 30 | 1 | 3.5 | 3.5 | 45 | 0 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 3.1 | 0.3 | 17.3 | 84 | 0 |
| 392 | | Чай с лимоном | 180 | 0.3 | 0.12 | 22.75 | 92.2 | 25.8 |
| | ИТОГО | | | 59,16 | 80,17 | 239,95 | 1670,31 | 49,4 |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В.

| День 4 Четверг | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|--|-----------------|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал | Витамин С, мг |
| | Завтрак | <i>Каша манная молочная</i> | 150 | 13.6 | 4.2 | 76.6 | 201 | 0 |
| 395 | | <i>Какао с молоком</i> | 150 | 3.21 | 2.9 | 15.1 | 101 | 1.3 |
| 1 | | <i>Бутерброд с маслом</i> | 37 | 2.94 | 9.06 | 17.54 | 163 | 0 |
| | Обед | <i>Суп гороховый на к/м бульоне с гренками</i> | 180 | 5.5 | 6.7 | 6.2 | 106.4 | 0.2 |
| 80 | | <i>Азу из мяса</i> | 50 | 5 | 15 | 2.2 | 164.6 | 0.9 |
| | | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | 120 | 5.76 | 0.92 | 30.6 | 157 | 0 |
| 276 | | <i>Компот из яблок</i> | 150 | 0.2 | 0.19 | 15.2 | 67 | 1.6 |
| 376 | | <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | 3.1 | 0.4 | 14.2 | 78 | 0 |
| 400 | Полдник | <i>Яблоко</i> | 100 | 0.45 | 0.1 | 33.99 | 140 | 12.9 |
| 449 | Ужин | <i>Котлета рыбная/ сельдь солёная</i> | 50 | 12.4/10.8 | 4.01/5.8 | 7.8/8.3 | 120/152 | 0.3/0.4 |
| | | <i>Винегрет</i> | 120 | 1.06 | 9.87 | 13.7 | 142 | 16.4 |
| | | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0.06 | 0.02 | 11.1 | 44 | 0.03 |
| 392 | | <i>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 3.1 | 0.3 | 17.3 | 84 | 0 |
| | ИТОГО | | | 47,94/47,44 | 53,92/59,92 | 261,31/260,71 | 1520,1/1496,1 | 35,95/35,9 |

УТВЕРЖДАЮ

| День 5.Пятница | | | | | | | | |
|----------------|---------|---------------------------------|----------|----------|---------|-------------|---------------|---------------|
| № | Завтрак | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал | Витамин С, мг |
| 185 | | Суп молочный вермишелевый | 150 | 8.4 | 8.1 | 44.14 | 280 | 0 |
| 395 | | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.8 | 2.01 | 11.92 | 80 | 1 |
| 1 | | Бутерброд с маслом | 37 | 2.94 | 9.06 | 17.54 | 163 | 0 |
| 58 | | Борщ на к/м бульоне со сметаной | 180 | 2.9 | 5 | 19.8 | 135 | 12 |
| 322 | | Тефтели мясные | 50 | 5.9 | 7.2 | 9.02 | 125 | 0 |
| 321 | | Картофельное пюре | 120 | 2.08 | 4.3 | 21.8 | 106.7 | 13.9 |
| 372 | | Компот из кураги | 150 | 1.1 | 0.02 | 13.7 | 60.3 | 3.9 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 3.1 | 0.4 | 14.2 | 78 | 0 |
| | | Полдник | Банан | 100 | 0.9 | 0.36 | 20.8 | 76 |
| 159 | Ужин | Запеканка из творога | 180 | 28 | 16 | 32 | 384 | 3.4 |
| 378а | | Кисель из свежих ягод | 150 | 0.1 | 0.03 | 20.61 | 83 | 0.92 |
| | ИТОГО | | | 49,01 | 51,18 | 251,32 | 1532 | 38,21 |

УТВЕРЖДАЮ

| День 6. Понедельник | | | | | | | | |
|---------------------|--------------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал | Витамин С, мг |
| 215 | Завтрак | Омлет натуральный | 130 | 12.5 | 9.5 | 15.6 | 197.4 | 0.1 |
| 10 | | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.8 | 2.01 | 11.92 | 80 | 1 |
| 1 | | Печенье с маслом | 37 | 2.94 | 9.06 | 17.54 | 163 | 0 |
| 86 | Обед | Салат из квашеной капусты | 30 | 0.9 | 2.7 | 4.2 | 45 | 6.5 |
| | | Суп вермишелевый на курином бульоне | 180 | 4.4 | 5.07 | 8.4 | 89 | 6.58 |
| 80 | | Плов из птицы | 150 | 18 | 16.62 | 30.1 | 342 | 0.46 |
| 275 | | Компот из свежих ягод | 150 | 0.7 | 0.04 | 20.1 | 74.7 | 20.3 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 3.1 | 0.4 | 14.2 | 78 | 0 |
| 401 | Полдник | Молоко | 150 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 112 | 2.46 |
| | | Крендель с сахаром | 70 | 7.28 | 12.52 | 53.92 | 358 | 0 |
| 351 | Ужин | Каша геркулесовая молочная | 150 | 5.4 | 4.4 | 25 | 162.4 | 0.7 |
| 395 | | Хлеб пшеничный | 30 | 3.1 | 0.3 | 17.3 | 84 | 0 |
| 392 | | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 11.1 | 44 | 0.01 |
| | ИТОГО | | | 71,84 | 69,26 | 228,13 | 1868,4 | 17,64 |

УТВЕРЖДАЮ

| День 7. Вторник | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------|---------|---|----------|------------------|--------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал | Витамин С, мг | |
| | 395 | Завтрак | Каша гречневая молочная | 150 | 4.2 | 4.9 | 32.5 | 193 | 0 |
| | | | Какао с молоком | 150 | 3.21 | 2.9 | 15.1 | 101 | 1.3 |
| 1 | | | Бутерброд с сыром | 30/10 | 4.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 0.07 |
| | 80 | Обед | Щи на к/м бульоне | 180 | 17.4 | 12.6 | 2.4 | 196.4 | 5.9 |
| | | | Гуляш из мяса (печеночные оладьи говядина- 4 нед) | 50 | 9.2/9.6 | 8.5/3.6 | 1.8/4.9 | 120.5/90.1 | 0.5/1.8 |
| 276 | | | Соус томатный | 20 | 0.4 | 0.1 | 1.4 | 8 | 0 |
| 376 | | | Макароны отварные | 120 | 5.6 | 0.9 | 30.6 | 154 | 0 |
| | | | Компот из свежих ягод | 150 | 0.7 | 0.04 | 20.1 | 74.7 | 20.3 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 3.1 | 0.4 | 14.2 | 78 | 0 |
| 400 | 400 | Полдник | Кефир | 180 | 5.8 | 6.4 | 8 | 118 | 1.4 |
| | | | Печенье | 40 | 3.1 | 12.2 | 23 | 149 | 0 |
| | 247 | Ужин | Тефтели рыбные | 60 | 6.1 | 2.7 | 3.8 | 64.4 | 0.8 |
| | | | Салат из свёклы | 40 | 2.9 | 0.1 | 4.5 | 31.3 | 0 |
| 320 | | | Напиток из шиповника | 180 | 0.6 | 0.27 | 20.07 | 88 | 100 |
| | | | Хлеб пшеничный | 150 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0 |
| | ИТОГО | | | | 59,4/59,7 | 53,04/48,14 | 197,97/200,17 | 1523,83/1499,03 | 132,87/142,17 |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В.

| День 8. Среда | | | | | | | | |
|---------------|----------------|-------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал | Витамин С, мг |
| | Завтрак | Каша пшённая молочная | 150 | 7.8 | 7.2 | 33.6 | 234.4 | 1.34 |
| 395 | | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.8 | 2.01 | 11.92 | 80 | 1 |
| 1 | | Бутерброд с сыром | 30/10 | 4.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 0.07 |
| 80 | Обед | Рассольник на курином бульоне | 180 | 8.2 | 7 | 12 | 142.6 | 2.9 |
| 276 | | Ленивые голубцы с мясом кур | 150 | 11.7 | 22.5 | 15.5 | 313.4 | 17.6 |
| 376 | | Соус сметанный | 20 | 0.6 | 6.5 | 1.3 | 65.3 | 0.12 |
| | | Компот из яблок | 150 | 0.2 | 0.19 | 15.2 | 67 | 1.6 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 3.1 | 0.4 | 14.2 | 78 | 0 |
| 400 | Полдник | Яблоко | 100 | 0.45 | 0.1 | 33.99 | 138 | 12.9 |
| 449 | Ужин | Гороховое пюре | 150 | 12.8 | 3.8 | 27.2 | 193.6 | 1.18 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 3.1 | 0.3 | 17.3 | 84 | 0 |
| | | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0.06 | 0.02 | 11.1 | 44 | 3.03 |
| | ИТОГО | | | 40,48 | 44,56 | 234,52 | 1563,5 | 37,81 |

| День 9. Четверг | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|--|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/и, ккал | Витамин С, мг |
| | Завтрак | <i>Каша манная молочная</i> | 150 | 13.6 | 4.2 | 76.6 | 201 | 0 |
| 395 | | <i>Какао с молоком</i> | 150 | 3.21 | 2.9 | 15.1 | 101 | 1.3 |
| 1 | | <i>Бутерброд с маслом</i> | 37 | 2.94 | 9.06 | 17.54 | 163 | 0 |
| | Обед | <i>Суп картофельный с бобовыми изделиями</i> | 180 | 5.6 | 2 | 7.2 | 73.2 | 3.6 |
| 80 | | <i>Рулет с луком и яйцом</i> | 60 | 7.1 | 8.7 | 12.6 | 158.9 | 5.5 |
| | | <i>Рис отварной</i> | 150 | 1.06 | 9.87 | 13.7 | 142 | 16.4 |
| 376 | | <i>Соус томатный</i> | 20 | 0.6 | 6.5 | 1.3 | 65.3 | 0.12 |
| | | <i>Компот из свежих ягод</i> | 150 | 0.7 | 0.04 | 20.1 | 74.7 | 20.3 |
| | | <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | 3.1 | 0.4 | 14.2 | 78 | 0 |
| 400 | Полдник | <i>Кефир</i> | 180 | 5.8 | 6.4 | 8 | 118 | 1.4 |
| | | <i>Печенье</i> | 40 | 7.28 | 12.52 | 53.92 | 121 | 0 |
| 392 | Ужин | <i>Овощное рагу</i> | 150 | 6 | 13.4 | 9.6 | 180 | 10.6 |
| | | <i>Хлеб пшеничный</i> | 30 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0 |
| | | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0.06 | 0.02 | 11.1 | 44 | 0.03 |
| | ИТОГО | | | 52,81 | 58,73 | 247,95 | 1513,3 | 48 |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В.

| День 10. Пятница | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| № | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал | Витамин С, мг |
| | Завтрак | <i>Каша молочная "ДРУЖБА"</i> | 150 | 6.2 | 9.6 | 27 | 220.2 | 1.48 |
| | | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 150 | 1.8 | 2.01 | 11.92 | 80 | 1 |
| | | <i>Бутерброд с маслом</i> | 37 | 2.94 | 9.06 | 17.54 | 163 | 0 |
| | Обед | <i>Салат из моркови</i> | 30 | 0.9 | 1.78 | 5.02 | 24.5 | 1.8 |
| | | <i>Свекольник на к/м бульоне</i> | 180 | 5.4 | 4.3 | 19.3 | 148.1 | 0 |
| | | <i>Биточки из мяса</i> | 50 | 10.4 | 23.1 | 3.4 | 262.8 | 0 |
| 276 | | <i>Картофельное пюре</i> | 120 | 2.08 | 4.3 | 21.8 | 106.7 | 13.9 |
| | | <i>Компот из свежих ягод</i> | 150 | 0.7 | 0.04 | 20.1 | 74.7 | 20.3 |
| | | <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | 3.1 | 0.4 | 14.2 | 78 | 0 |
| | Полдник | <i>Банан</i> | 100 | 0.9 | 0.36 | 20.8 | 76 | 4.2 |
| 132 | Ужин | <i>Пудинг из творога</i> | 180 | 20.2 | 25 | 30.5 | 383 | 0.2 |
| 392 | | <i>Напиток из свежих ягод</i> | 150 | 0.21 | 0.09 | 21.3 | 89.7 | 24.33 |
| | ИТОГО | | | 44,56 | 65,27 | 214,66 | 1631,2 | 45,12 |