

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>	200	5.9	4.2	28.7	205	0
395		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1.8	2.01	11.92	80	1
1		<i>Печенье с маслом</i>	48	2.94	9.06	17.54	163	0
	Обед	<i>Салат из квашеной капусты</i>	50	0.8	5.8	4.2	73	6.5
80		<i>Суп «Харчо»</i>	200	5.8	8.1	13.4	68	5.3
276		<i>Жаркое по-домашнему</i>	180	20.8	5.3	18.5	210	7.06
376		<i>Компот из яблок</i>	180	0.2	0.19	15.2	67	1.6
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Полдник	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5.48	4.88	9.07	112	2.46
		<i>Булочка «Домашняя»</i>	80	7.28	12.5	53.9	358	0
449	Ужин	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	7.8	7.2	33.6	234.4	0
392		<i>Чай с сахаром</i>	200	0.06	0.02	11.1	44	0.01
		<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.16	0.4	19.3	94	0
	ИТОГО			65.32	60.26	253.13	1795.4	23.93

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>	200	4.2	4.9	32.5	193	0
397		<i>Какао с молоком</i>	180	3.21	2.9	15.1	101	1.3
		<i>Бутерброд с сыром</i>	40/15	4.73	6.88	14.56	139	0.05
74	Обед	<i>Суп с фрикадельками</i>	200	5.1	9.1	7.02	128	6.2
277		<i>Капуста, тушенная с мясом</i>	180	4.3	5.8	17	145	31
376		<i>Компот из свежих ягод</i>	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
401	Полдник	<i>Кефир</i>	200	5.8	6.4	8	118	1.4
		<i>Печенье</i>	40	0.6	1.8	8.6	53.3	0
249	Ужин	<i>Манник</i>	130	30	10.3	7.5	245	0.7
372		<i>Сок</i>	200	0.3	0.12	22.75	92.2	25.8
	ИТОГО			64.91	49.29	190.35	1485.2	90.75

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В.

День 3.Среда								
№		Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
93	Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	6.2	3.8	24.2	156	1.14
395		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1.8	2.01	11.92	80	1
3		<i>Бутерброд с сыром</i>	40/15	4.73	6.88	14.56	139	0.07
	Обед	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	50	0.7	2.81	5.02	48	18.3
124		<i>Суп рыбный</i>	200	8.3	2.01	16.5	121	4.9
		<i>Котлета мясная</i>	70	9	10.1	6.9	158	0
276		<i>Макароны отварные</i>	150	5.4	3.3	25.7	148	0
376		<i>Компот из яблок</i>	180	0.2	0.19	15.2	67	1.6
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Полдник	<i>Банан</i>	100	1.66	0.08	32.98	143.5	1.62
449	Ужин	<i>Яйцо отварное</i>	40	16.6	12.4	20.8	183.2	0
		<i>Кабачковая икра</i>	50	1	3.5	3.5	45	0
		<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.16	0.4	19.32	94	0
392		<i>Чай с лимоном</i>	200	0.3	0.12	22.75	92.2	25.8
	ИТОГО			62.75	48.3	237.45	1571.9	55.38

День 4 Четверг								
№		Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак	Каша манная молочная	200	13.6	4.2	76.6	201	0
395		Какао с молоком	180	3.21	2.9	15.1	101	1.3
1		Бутерброд с маслом	48	2.94	9.06	17.54	163	0
	Обед	Суп гороховый на к/м бульоне с гренками	200	5.5	6.7	6.2	106.4	0.2
80		Азу из мяса	70	5	15	2.2	164.6	0.9
		Каша гречневая рассыпчатая	150	5.76	0.92	30.6	157	0
276		Компот из яблок	180	0.2	0.19	15.2	67	1.6
376		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Полдник	Яблоко	100	0.45	0.1	33.99	140	12.9
449	Ужин	Котлета рыбная/ сельдь солёная	70	12.4/10.8	4.01/5.8	7.8/8.3	120/152	0.3/0.4
		Винегрет	150	1.06	9.87	13.7	142	16.4
392		Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	0.03
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0
	ИТОГО			74.74/73.14	60.85/62.64	266.45/266.9	1736.8/1768.8	33.98/34.08

День 5.Пятница								
№		Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
185	Завтрак	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	200	8.4	8.1	44.14	280	0
395		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1.8	2.01	11.92	80	1
		<i>Бутерброд с маслом</i>	48	2.94	9.06	17.54	163	0
1	Обед	<i>Бутерброд с маслом</i>	48	2.94	9.06	17.54	163	0
58		<i>Борщ на к/м бульоне со сметаной</i>	200	2.9	5	19.8	135	12
322		<i>Тефтели мясные</i>	70	5.9	7.2	9.02	125	0
321		<i>Картофельное пюре</i>	150	2.08	4.3	21.8	106.7	13.9
372		<i>Компот из кураги</i>	180	1.1	0.02	13.7	60.3	3.9
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
	Полдник	<i>Банан</i>	100	0.9	0.36	20.8	76	4.2
159	Ужин	<i>Запеканка из творога</i>	200	28	16	32	384	3.4
378a		<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0.1	0.03	20.61	83	0.92
	ИТОГО			57.9	52.71	231.73	1632	41.42

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В

День 6. Понедельник								
№		Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
215	Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	150	12.5	9.5	15.6	197.4	0.1
10		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1.8	2.01	11.92	80	1
1		<i>Печенье с маслом</i>	48	2.94	9.06	17.54	163	0
86	Обед	<i>Салат из квашеной капусты</i>	50	0.9	2.7	4.2	45	6.5
		<i>Суп вермишелевый на курином бульоне</i>	200	4.4	5.07	8.4	89	6.58
80		<i>Плов из птицы</i>	180	18	16.62	30.1	342	0.46
275		<i>Компот из свежих ягод</i>	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
401	Полдник	<i>Молоко</i>	200	5.48	4.88	9.07	112	2.46
		<i>Крендель с сахаром</i>	80	7.28	12.52	53.92	358	0
351	Ужин	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	5.4	4.4	25	162.4	0.7
395		<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.16	0.4	19.32	94	0
392		<i>Чай с сахаром</i>	200	0.06	0.02	11.1	44	0.01
	ИТОГО			65.43	67.87	244.17	1863.5	42.11

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В

День 7. Вторник								
№		Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	4.2	4.9	32.5	193	0
395		<i>Какао с молоком</i>	180	3.21	2.9	15.1	101	1.3
1		<i>Бутерброд с сыром</i>	40/15	4.73	6.88	14.56	139	0.07
	Обед	<i>Щи на к/м бульоне</i>	200	17.4	12.6	2.4	196.4	5.9
80		<i>Гуляш из мяса (печеночные оладьи говядина- 4 нед)</i>	70	9.2/9.6	8.5/3.6	1.8/4.9	120.5/90.1	0.5/1.8
376		<i>Макароны отварные</i>	150	5.6	0.9	30.6	154	0
		<i>Компот из свежих ягод</i>	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Полдник	<i>Кефир</i>	200	5.8	6.4	8	118	1.4
		<i>Печенье</i>	40	3.1	12.2	23	149	0
247	Ужин	<i>Тефтели рыбные</i>	80	6.1	2.7	3.8	64.4	0.8
		<i>Салат из свёклы</i>	50	2.9	0.1	4.5	31.3	0
320		<i>Напиток из шиповника</i>	200	0.6	0.27	20.07	88	100
		<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.16	0.4	19.32	94	0
	ИТОГО			69.91/70.31	59.54/54.64	215.05/218.15	1641.3/1610.9	134.27/135.57

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	<i>Каша пищённая молочная</i>	200	7.8	7.2	33.6	234.4	1.34
395		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1.8	2.01	11.92	80	1
1		<i>Бутерброд с сыром</i>	40/15	4.73	6.88	14.56	139	0.07
80	Обед	<i>Рассольник на курином бульоне</i>	200	8.2	7	12	142.6	2.9
276		<i>Ленивые голубцы с мясом кур</i>	180	11.7	22.5	15.5	313.4	17.6
376		<i>Соус сметанный</i>	20	0.6	6.5	1.3	65.3	0.12
		<i>Компот из яблок</i>	180	0.2	0.19	15.2	67	1.6
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Полдник	<i>Яблоко</i>	100	0.45	0.1	33.99	138	12.9
449	Ужин	<i>Гороховое пюре</i>	200	12.8	3.8	27.2	193.6	1.18
		<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.16	0.4	19.32	94	0
		<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.06	0.02	11.1	44	3.03
	ИТОГО			54.8	57.2	212.39	1598.3	41.74

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Закусило Е.В

День 9. Четверг								
№		Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/и, ккал	Витамин С, мг
	Завтрак	<i>Каша манная молочная</i>	200	13.6	4.2	76.6	201	0
395		<i>Какао с молоком</i>	180	3.21	2.9	15.1	101	1.3
1		<i>Бутерброд с маслом</i>	48	2.94	9.06	17.54	163	0
	Обед	<i>Суп картофельный с бобовыми изделиями</i>	200	5.6	2	7.2	73.2	3.6
80		<i>Рулет с луком и яйцом</i>	80	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>	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Полдник	<i>Кефир</i>	200	10	6.4	7	136	1.2
		<i>Печенье</i>	40	7.28	12.52	53.92	121	0
	Ужин	<i>Овощное рагу</i>	200	6	13.4	9.6	180	10.6
392		<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.16	0.4	19.32	94	0
		<i>Чай с сахаром</i>	200	0.06	0.02	11.1	44	0.03
	ИТОГО			64.12	76.66	282.98	1656.1	63.05

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>	200	6.2	9.6	27	220.2	1.48
		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1.8	2.01	11.92	80	1
		<i>Бутерброд с маслом</i>	48	2.94	9.06	17.54	163	0
	Обед	<i>Салат из моркови</i>	50	0.9	1.78	5.02	24.5	1.8
		<i>Свекольник на к/м бульоне</i>	200	5.4	4.3	19.3	148.1	0
		<i>Биточки из мяса</i>	70	10.4	23.1	3.4	262.8	0
276		<i>Картофельное пюре</i>	150	2.08	4.3	21.8	106.7	13.9
		<i>Компот из свежих ягод</i>	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
		<i>Хлеб ржаной</i>	50	3.3	0.6	16.7	87	0
	Полдник	<i>Банан</i>	100	0.9	0.36	20.8	76	4.2
132	Ужин	<i>Пудинг из творога</i>	200	20.2	25	30.5	383	0.2
392		<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	0.21	0.09	21.3	89.7	24.33
	ИТОГО			54.59	80.33	216.42	1735	60.91