

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Утверждено: Заведующий МКДОУ Пушкикарёва Н.Ю.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша манная вязкая молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	88
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,2	9,7	47	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,92</b>	<b>10,42</b>	<b>68,19</b>	<b>410,61</b>	<b>47</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	40
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>40</b>
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,04	6,37	80,96	4
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	34
	Картофельное пюре	150	2,75	4,85	16,9	110,9	206
	Сельдь солёная с луком репчатым	60	5,3	6,5	0,91	116	37 (а)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44	
	<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>12,23</b>	<b>22,66</b>	<b>70,01</b>	<b>548,98</b>
Полдник	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	110
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	260
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,2	9,7	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,71</b>	<b>18,07</b>	<b>18,36</b>	<b>282,92</b>	<b>47</b>
Ужин							
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1645</b>	<b>35,86</b>	<b>51,35</b>	<b>176,76</b>	<b>1328,51</b>	

**ВТОРНИК**

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44	
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	248	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71		
	Сыр полутвёрдых сортов							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,46</b>	<b>9,9</b>	<b>56,79</b>	<b>336,08</b>		
Второй завтрак	Яблоки	120	0,5	0,5	11,8	56	40	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56</b>		
Обед	Салат из свежкы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	22	
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42	
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3,02	13,11	17,06	198,32	190	
	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15	162	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44		
	<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>30,68</b>	<b>52,99</b>	<b>76,44</b>	<b>903,73</b>	
	Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	274
		Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	1,36		29,02	116,19	233
	<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,73</b>	<b>7,07</b>	<b>65,82</b>	<b>344,39</b>	
Ужин								
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1480</b>	<b>48,37</b>	<b>70,46</b>	<b>210,85</b>	<b>1640,2</b>		



## СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,2	9,7	47	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,43</b>	<b>10,66</b>	<b>63,7</b>	<b>392,85</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,1	86	40
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>86</b>	
Обед	Солёный огурец порционно	60	0,57	0,11	2,42	12,08	5
	Сул-лапша домашняя на курином бульоне	200	1,96	3,91	11,13	87,5	47
	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	163
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>28,52</b>	<b>24,91</b>	<b>85,05</b>	<b>675,74</b>	
Полдник	Йогурт отварное	1	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с сахаром	180	0,8	1	13,5	56	263
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,2	9,7	47	
	Мармелад						
<b>Итого за полдник</b>		<b>201</b>	<b>7,48</b>	<b>5,8</b>	<b>23,48</b>	<b>166</b>	
Ужин							
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1506</b>	<b>47,43</b>	<b>41,57</b>	<b>192,33</b>	<b>1320,59</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	99
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	248
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13,11</b>	<b>10,45</b>	<b>76,6</b>	<b>426,87</b>	
Второй завтрак	Яблоки	120	0,5	0,5	11,8	56	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56</b>	
Обед	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35
	Картофельное пюре	150	2,75	4,85	16,9	110,9	206
	Рыба тушёная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	143
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44	
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>21,37</b>	<b>23,21</b>	<b>70,37</b>	<b>566,2</b>	
Полдник	Пирожок печёный из сдобн теста с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	294
	Чай с сахаром	180	0,8	1	13,5	56	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>13,5</b>	<b>56</b>	
Ужин							
Итого за ужин							
Итого за День							
		<b>1485</b>	<b>35,78</b>	<b>35,16</b>	<b>172,27</b>	<b>1105,07</b>	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	93
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,2	9,7	47	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>10,72</b>	<b>12,29</b>	<b>54,9</b>	<b>373,07</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	40
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>18</b>
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,48	2,9	57,98	39
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,73	150
	Голубцы ленивые с припуц. мясом говядины	200	12,58	13,15	8,49	212,42	241
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>22,28</b>	<b>24,68</b>	<b>63,51</b>	<b>567,92</b>	
Полдник	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	279
	Чай	200	0	0	0,13	1	264
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,09</b>	<b>7,02</b>	<b>40,73</b>	<b>243,1</b>	
Ужин							
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>38,09</b>	<b>44,19</b>	<b>179,34</b>	<b>1270,09</b>	



ПОНЕДЕЛЬНИК

Утверждаю: Заведующий МКДОУ Пушкикарёва Н.Ю. 01.03.2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл</b>								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	84	
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	248	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>12,2</b>	<b>13,96</b>	<b>63,4</b>	<b>403,16</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>		
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26	56	
	Макаронные изделия отварные	130	2,21	4,68	23,4	148	194	
	Оладьи из пчени говядины	70	11,86	10,85	4,34	165,85	46 (а)	
	Соус молочный с морковью	100	1,18	7,33	8,81	105,93	223	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44		
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>18,58</b>	<b>28,12</b>	<b>82,85</b>	<b>663,83</b>	
	Полдник	Икра кабачковая	150	4,9	3	42	218	
		Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	110
Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	61,62	260	
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	20,2	86		
<b>Итого за День</b>		<b>1830</b>	<b>49,39</b>	<b>63,55</b>	<b>247,01</b>	<b>1739,91</b>		



**ВТОРНИК**

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	160	4,97	5,98	20,07	153,6	88
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	248
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,6	0,2	9,7	47	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>7,87</b>	<b>7,48</b>	<b>43,77</b>	<b>292,6</b>	<b>47</b>
Второй завтрак	Мандарин	100	0,9	0,2	9,1	47	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>99,18</b>	<b>27</b>
Обед	Салат витаминный с растит. маслом	100	1,06	5,15	12,03	106	40 (а)
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	200	3,85	2,175	6,775	344,71	241
	Запеканка вермишелевая, с отварным мясом говядины, со сметаной	120	26	26,06	0,85	113,79	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,2	27,89	707,68	228,2
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	116,19	233
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>32,57</b>	<b>33,585</b>	<b>57,445</b>	<b>228,2</b>	<b>274</b>
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	116,19	233
Итого за полдник	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	1,36	7,07	65,82	344,39	233
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>47,07</b>	<b>48,335</b>	<b>176,135</b>	<b>1391,67</b>	

## СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	248
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>11,92</b>	<b>11,05</b>	<b>71,35</b>	<b>407,16</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	40
		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	
	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15
	Суп картофельный с бобовыми с гречками на курином бульоне	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	220	24,76	19,98	28,29	392,02	153
<b>Итого за обед</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44	
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>28,65</b>	<b>28,33</b>	<b>78,47</b>	<b>680,64</b>	
Полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем	36	4,24	0,6	25,09	131,5	289
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	1,36		29,02	116,19	233
	<b>Итого за полдник</b>	<b>236</b>	<b>5,6</b>	<b>0,6</b>	<b>54,11</b>	<b>247,69</b>	
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1541</b>	<b>47,17</b>	<b>40,18</b>	<b>224,13</b>	<b>1421,49</b>	



**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,98	10,42	25	240	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	86
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>12,17</b>	<b>13,91</b>	<b>59,21</b>	<b>429,69</b>	
Второй завтрак	Яблоки						
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
	Рис припущенный	100	2,48	3,63	25,18	143,37	192
	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	10,36	1,93	6,79	85,93	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>16,49</b>	<b>12,39</b>	<b>81,82</b>	<b>507,36</b>	
Полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	23
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
<b>Итого за полдник</b>	Чай с сахаром	180	0,8	1	13,5	56	263
		<b>260</b>	<b>4,72</b>	<b>6,99</b>	<b>33,38</b>	<b>205,5</b>	
Ужин							
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1300</b>	<b>33,38</b>	<b>33,29</b>	<b>174,41</b>	<b>1142,55</b>	

**ПАТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая Дегская (на весь день), 300мл</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,44	5,98	20,86	153,6	3
	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109	98
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10,32</b>	<b>9,76</b>	<b>57,92</b>	<b>333,6</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	40
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	15
	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250	4,225	2,375	15,3	163,375	33
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	152
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	186
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	44	
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>33,745</b>	<b>35,445</b>	<b>91,33</b>	<b>880,365</b>	
Полдник	Кондитерские изделия						
	чай	180	0	0	0,1	1	53
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	
Ужин							
<b>Итого за ужин</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1490</b>	<b>45,065</b>	<b>45,405</b>	<b>169,55</b>	<b>1300,965</b>	