

Утверждаю    заведующий МБДОУ    Свитавская Л.В.

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой ячневой	200	4,39	4,2	28,3	169	101
Бутерброд с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Чай с лимоном	180	2,9	3,2	14,09	97,52	416
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>9,95</b>	<b>15,83</b>	<b>59,14</b>	<b>420,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукт (яблоко)	100	1,95	0,65	27,3	124,8	124
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,95</b>	<b>0,65</b>	<b>27,3</b>	<b>124,8</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми с курицей	200	1,73	4,9	12,2	100	73
Тефтели	80	5,66	0,67	35,16	157,93	271
Капуста тушеная	130	8,3	11,2	2,14	0,32	332
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Напиток из шиповника	180	0,32	0,08	24,2	100,6	417
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>20,06</b>	<b>17,51</b>	<b>97,37</b>	<b>477,98</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пирожок с повидлом	100	16,91	12,98	28,72	167	426
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,32	37,61	411

Утверждаю    заведующий МБДОУ    Свитавская Л.В.

Итого:	280	17,56	14,47	40,03	367,55	
Итого за день:	1445	49,52	48,46	223,84	1390,53	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак						
Суп молочный вермишелевый	200	4,52	4,07	30,57	177	
Бутерброд с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	
Сыр	12					
Какао с молоком	180	2,9	3,2	14,09	97,52	
<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>10,08</b>	<b>15,7</b>	<b>61,41</b>	<b>428,2</b>	
Второй завтрак						
Молоко	180	0,32	0,08	24,2	100,6	
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	пп
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>2,57</b>	<b>3,02</b>	<b>46,52</b>	<b>225,7</b>	
Обед						
Салат из квашенной капусты	60	0,85	3,65	5,19	56,34	
Суп картофельный с клецками, курицей	200	5,49	4,2	13,05	108	
Печень по-строгановски	80	17,39	14,57	30,59	323,1	
Гречка	150					
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	8,7	
Компот из сухих фруктов	180	0,31	0	20,1	81	
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>27,34</b>	<b>23,02</b>	<b>85,63</b>	<b>577,14</b>	
Уплотненный полдник						
Запеканка картофельная с мясом	130	6,01	10,4	48,27	310,69	

Утверждаю    заведующий МБДОУ    Свитавская Л.В.

Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	
Итого:	310	11,49	15,28	57,34	412,69	
Итого за день:	1677	51,48	57,02	250,9	1643,73	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак						
Каша молочная манная	200	6,2	5,28	27,9	184	216
Бутерброд с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Кофейный напиток с молоком	180					416

Утверждаю    заведующий МБДОУ    Свитавская Л.В.

Итого:	425	8,96	13,73	54,11	376,87	
Второй завтрак						
Сок	100	5,8	5	8	106	418
Итого:	100	5,8	5	8	106	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,96	6,05	1,8	65,24	
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	5,3	4,14	12,3	111,2	
Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	
Рис отварной	150	3,37	5,25	20,5	151,8	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Компот из сухофруктов	180	0,32	0,08	24,2	100,6	
Итого:	720	20,91	19,97	77,7	589,84	
Уплотненный полдник						
Макароны отварные с сыром	150	5,66	0,67	35,16	157,93	
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого:	320	6,29	3,26	48,06	236,04	
Итого за день:	1565	41,96	41,96	187,87	1308,75	

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак						
Каша молочная рисовая	200	5,08	4,6	0,28	63	
Батон с маслом и сыром	45/12	0,58	2,58	3,58	40,5	

Утверждаю    заведующий МБДОУ    Свитавская Л.В.

Чай	180	3,53	5,85	14,96	109,61	
Итого:	437	11,85	21,46	35,57	366,79	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты	100	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого:	100	5,22	4,5	7,56	97,2	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,59	3,69	2,21	45,46	
Суп рыбный с крупой	200	4,84	2,84	9,75	95,2	
Жаркое по-домашнему	180	22,7	17	11,6	303,7	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,1	27	109,4	
Итого:	690	39,55	26,35	70,96	676,66	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Булочка домашняя	100	4,6	1,87	44,44	212,8	
Снежок	200	0,05	0,01	9,32	37,61	
Итого:	300	5,1	1,88	53,76	250,41	
Итого за день:	1527	61,72	54,19	167,85	1391,06	

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		

Утверждаю    заведующий МБДОУ    Свитавская Л.В.

Завтрак						
Суп молочный геркулесовый	200	5,67	5,28	32,55	200	
Батон	45	2,66	8,43	16,75	153,68	
Чай с лимоном	180	3,53	5,85	14,96	109,61	
Сыр	12					
Итого:	437	11,86	19,56	64,26	463,29	
Второй завтрак						
Сок	100	0,52	0,52	12,74	61,1	
Итого:	100	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Салат из свеклы	60	1,78	3,11	3,75	50,16	
Суп картофельный с крупой гречневой на к/б	200	1,39	3,9	7,3	68	
Плов с курицей	180	3,55	5,07	37,07	208,06	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Напиток из шиповника	180	0,31	1	20,1	81	
Итого:	670	23,82	20,46	92,44	633,45	
Уплотненный полдник						
Запеканка творожная с морковью	150	30,6	26,9	41,0	740	
Соус сметанный сладкий	30	0,51	2,47	2,5	31,27	
Чай сладкий	180	0,05	0,01	9,32	37,61	
Итого:	360	31,16	29,38	52,82	416,68	
Итого за день:	1567	67,36	69,92	222,26	1574,52	