УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ _____ И. А. Клюева

Приказ № 103 от 31.08..2021 г.

День 1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит. С
Завтрак:							
1	**Каша рисовая молочная жидкая**	180/5	5.5	9.2	21.7	184.8	0.12
2	**Печенье детское**	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0
3	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Завтрак 2:							
1	**Компот из свежих ягод**	100	0.3	0	15.7	62	5.8
Обед:							
1	**Свекла отварная**	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5
2	**Щи из св. капусты и картофелем с мясом, со сметаной т/о**	200/12/5	3.9	4.5	8.3	292	11.64
3	**Макаронник с мясом**	200/6	19.7	11.3	23.7	286	0
4	**Компот из сухофруктов**	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2
5	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник							
1	**Оладьи с повидло**	120/20	6.1	7.9	37.9	255.6	0
2	**Чай без сахара**	180	0	0	0	0.18	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Овощное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100					

День 2

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит. С
Завтрак:							
1	**Каша "дружба" молочная с маслом**	180/5	5.6	9.6	23.6	301	0.12
2	**Бутерброд с маслом**	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0
3	**Какао с молоком 50%**	180	3.8	4.6	29.3	171	1.4
Завтрак 2:							
1	**Компот из св.яблок**	100	0.1	0	13.4	55	2.7
Обед:							
1	**Морковь отварная**	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53
2	**Уха**	200/20	1.6	1.9	11.9	111.2	4.9
3	**Котлеты рубленные из птицы**	60	7.3	10.4	5.9	147	0.2
4	**Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)**	120/4	2.6	5	14.3	120.6	12.5
5	**Компот из сухофруктов**	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2
6	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник:							
1	**Пудинг из творога с яблоками со сг. мол.**	120/20	21	14.5	20.6	296.4	8.4
2	**Чай без сахара**	180	0	0	0	0.18	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Яичное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100					

День 3

№	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит.С
Завтрак:							
1	**Каша манная жидкая с маслом**	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12
2	**Сыр (порциями)**	13	5.6	4	0	46.6	0.09
3	**Хлеб пшеничный**	40	3.1	1.3	20	104	0
4	**Кофейный напиток 50%**	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36
Завтрак 2:							
1	**Напиток из сока**	100	2.7	1	12.2	65.5	1.6
Обед:							
1	**Огурец сол. порц.**	60	0.45	-	1.05	7.8	3
2	**Борщ с тушенкой, со сметаной т/о**	200/12/5	3.7	4.8	12.9	108.8	7.2
3	**Тефтели рыбные**	60/40	7.3	5.3	7.5	113.2	0.4
4	**Картофельное пюре**	120	2.5	5.9	17.4	144	4.5
5	**Кисель из свежих ягод**	180	0.18	0	24.1	99	4.8
6	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник:							
1	**Котлеты морковные со сгущенным молоком**	120/12	4	8	23	182.4	0
2	**Чай без сахара**	180	0	0	0	0.18	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Крупяное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100					

День 4

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит.С
Завтрак:							
1	**Суп молочный с макаронными изделиями с маслом**	180/1,8	6.7	7.2	20	135.6	0.6
2	**Бутерброд с маслом**	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0
3	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Завтрак 2:							
	Компот из свежих ягод	100	0.3	0	15.7	62	5.8
Обед:							
1	**Рассольник "Ленинградский"с курицей со сметаной**	200/5	3.6	4	16.1	194	9.5
2	**Овощное рагу с курицей**	180/5	17.8	23.5	21	370.8	10.4
3	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
4	**Компот из сухофруктов**	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2
Полдник:							
1	**Запеканка манная со сгущенным молоком**	120/12	5.8	9.7	32.9	241.2	0
2	**Чай без сахара**	180	0	0	0	0.18	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Рыбное блюдо	120					
	Сок натуральный	180					
	Свежий фрукт	100					

День 5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит.С
Завтрак:							
1	**Каша геркулесовая молочная с маслом**	180/5	6.8	9.1	30.5	226.2	0.12
2	**Бутерброд с маслом**	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0
3	**Кофейный напиток 50%**	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36
Завтрак 2:							
1	**Кефир разливной с сахаром**	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74
Обед:							
1	**Морковь отварная**	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53
2	**Суп из овощей с курицей со сметаной**	200/6	7.7	4.8	12.8	125.6	0.24
3	**Гуляш из курицы**	50/40	6.7	3.3	2	66	0.45
4	**Каша гречневая рассыпчатая**	120/8		4.1	17.3	121.2	0
5	**Напиток из сока**	180	0.4	0.08	9.9	41.4	1.8
6	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник:							
1	**Гороховое пюре с маслом**	120/4	12.6	0.96	24.5	156	0
2	**Плюшка дрожжевая сдобная**	80	6.3	6.8	46.5	274.4	0
3	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Овощное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100					

День 6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит.С
Завтрак:							
1	**Каша пшенная жидкая**	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12
2	**Печенье детское**	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0
3	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Завтрак 2:							
	Компот из свежих ягод	100	0.3	0	15.7	62	5.8
Обед:							
1	**Борщ с мясом, со сметаной т/о**	200/12/5	3.7	4.8	12.9	108.8	7.2
2	**Пудинг из говядины**	60	14.5	5.7	0.7	112	0.12
3	**Рис отварной**	120/2,4	2.9	4.3	29.4	167.8	0
4	**Компот из сухофруктов**	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2
5	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник:							
1	**Картофельное пюре с маслом сл.**	120/4	2.5	6.6	17.4	151.2	4.5
2	**Огурец свежий (на летний период) или**	20	0.14	0.02	0.4	2.2	1.4
3	**Огурец сол. порц.**	60	0.45	-	1.05	7.8	3
4	**Хлеб пшеничный**	40	3.1	1.3	20	104	0
5	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Творожное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	180					
	Сок	180					

День 7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит.С
Завтрак							
1	**Каша манная жидкая с маслом**	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12
2	**Хлеб пшеничный**	40	3.1	1.3	20	104	0
3	**Кофейный напиток 50%**	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36
Завтрак 2:							
1	**Компот из сухофруктов**	100	0.3	0	15.7	62	1.8
Обед:							
1	**Свекла отварная**	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5
2	**Суп гороховый с курицей**	200	8.3	4.9	16	142.4	0.8
3	**Гренки**	12	12.2	1.7	72.8	349.9	0
4	**Голубцы ленивые из курицы**	180/40	2.16	18.9	8.7	261	0.9
5	**Напиток из сока**	180	0.4	0.08	9.9	41.4	1.8
6	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник:							
1	**Блины с повидло**	100/15	5.1	4.8	39.3	224	0
2	**Чай без сахара**	180	0	0	0	0.18	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Рыбное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100					

День 8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит.С
Завтрак:							
1	**Суп рисовый молочный.**	180/1.8	6.1	7.4	19.7	166	0.7
2	**Бутерброд с маслом**	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0
3	**Какао с молоком 50%**	180	3.8	4.6	29.3	171	1.4
Завтрак 2:							
1	**Кефир разливной с сахаром**	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74
Обед:							
1	**Морковь отварная**	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53
2	**Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной**	200/12/5	3.9	4.5	8.3	92	8.7
3	**Котлеты, биточки рыбные.**	70	8.9	2.9	6.2	86.3	0.2
4	**Картофельное пюре без сливочного масла**	120	2.5	5.9	17.4	144	4.5
5	**Компот из свежих ягод**	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4
6	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник:							
1	**Запеканка тв. со сгущенным молоком**	120/12	21	14.6	20.6	296.4	0.4
2	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Овощное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	180					
	Сок	100					

День 9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит.С
Завтрак:							
1	**Каша "дружба" молочная с маслом**	180/5	5.6	9.6	23.6	301	0.12
2	**Бутерброд с маслом**	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0
3	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Завтрак 2:							
1	**Компот из св.яблок**	100	0.1	0	13.4	55	2.7
Обед:							
1	**Свекла отварная**	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5
2	**Суп картофельный с клецками с рыбой**	200/6	10.5	6.9	19.2	282.7	0
3	**Капуста тушеная с филе птицы (без слив. масла)**	180	16.6	16.3	14.2	373.6	4.1
4	**Компот из сухофруктов**	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2
5	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник:							
1	**Каша гречневая рассыпчатая с сахаром**	120/8	3.6	1.1	23.5	145.2	0
2	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Яичное блюдо	120					
	Молочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100					

День 10

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. ценность	Вит.С
Завтрак:							
1	**Каша геркулесовая молочная с маслом**	180/5	6.8	9.1	30.5	226.2	0.12
2	**Хлеб пшеничный**	40	3.1	1.3	20	104	0
3	**Кофейный напиток с молоком 50%**	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36
Завтрак 2:							
1	**Напиток из сока**	100	2.7	1	12.2	65.5	1.6
Обед:							
1	**Огурец сол. порц.**	60	0.45	-	1.05	7.8	3
2	**Свекольник со сметаной с курицей**	200/5	3.3	4.5	8.3	286.4	9.6
3	**Суфле из рыбы**	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19
4	**Картофельное пюре без слив. масла**	120	2.5	5.9	17.4	144	4.5
5	**Компот из свежих ягод**	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4
6	**Хлеб ржаной**	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0
Полдник:							
1	**Сыр (порциями)**	13	5.6	4	0	46.6	0.09
2	**Макароны отварные с маслом**	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0
3	**Чай с сахаром**	180	0.18	0	13.4	52.2	0
Рекомендации на ужин родителям:							
	Крупяное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100					