

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Детский сад с.Фашевка
 Грязинского муниципального района Липецкой области
 (МБДОУ д/с с.Фашевка)

Меню приготовляемых блюд с 29.03.2021 по 11.04.2021

УТВЕРЖДАЮ
 УЧРЕЖДЕНИЕ: МБДОУ д/с с.Фашевка
 Заведующий _____ Фокина Н.С

ДЕНЬ 1 (Понедельник)

| Наименование блюда | выход | Химический состав | | | | № рецепт. |
|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 | 14 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 11,4 | 14,1 | 56,86 | 455,58 | 25,3% |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 5,2% |
| Обед | | | | | | |
| Икра из кабачков | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 58 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/11 | 1,88 | 5,39 | 6,78 | 95,49 | 33 |
| Тефтели из говядины с рисом («ёжики») | 80/30 | 9,88 | 15,36 | 11,75 | 224,71 | 45 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 611 | 48,26 | 24,2 | 64,85 | 555,7 | 30,95% |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 140 | 6,57 | 8,7 | 3,70 | 117,86 | 70 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 6 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 340 | 11,74 | 18,72 | 29,8 | 277,26 | 15,44% |
| Ужин | | | | | | |
| Пряники | 65 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 80 |
| Кисель | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 11 |
| Итого в ужин | 200 | 2,86 | 0,58 | 39,3 | 173,92 | 9,6% |
| Итого за день | 1727 | 75,72 | 58,1 | 211,81 | 1795,36 | - |

ДЕНЬ 2 (Вторник)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | № рецепт. |
|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.цenni. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша «Дружба»молочная | 200 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 16 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 10,38 | 18,33 | 47,3 | 450,88 | 23,4 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 4,9 |
| Обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 59 |
| Суп картофельный с клецками и сметаной | 200/11 | 3,05 | 4,45 | 14,15 | 118,13 | 37 |
| Жаркое по-домашнему | 190 | 19,22 | 19,71 | 14,83 | 313,55 | 46 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 691 | 26,39 | 31,5 | 73,55 | 690,52 | 35,9 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Гречневая каша с сахаром | 150/5 | 6,58 | 5,56 | 31,67 | 208,08 | 15 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 5 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 355 | 10,93 | 8,55 | 56,31 | 351,48 | 18,28 |
| Ужин | | | | | | |
| Вафли | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 177 | 81 |
| Витаминизированный напиток | 180 | 1,3 | 0,0 | 25,0 | 105,2 | к/к |
| Итого в ужин | 200 | 2,8 | 0,58 | 35,28 | 157,6 | 8,19 |
| Итого за день | 1807 | 52 | 92,13 | 233,44 | 1922,48 | - |

ДЕНЬ 3 (Среда)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | № рецепт. |
|---------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с пшеном | 200 | 4,56 | 4,78 | 16,65 | 121,28 | 20 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 9,75 | 11,8 | 42,6 | 361,48 | 22,2 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 2,7 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,7 | 3,05 | 8,38 | 63 | 64 |
| Суп с мясными фрикадел. | 200 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 135 | 36 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,7 | 6,1 | 29 | 229 | 25 |
| Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 44 |
| Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 720 | 22,4 | 18,92 | 129,16 | 692,7 | 42,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Вареники ленивые со сгущенным молоком | 100/20 | 14,52 | 7,70 | 15,18 | 240,3 | 72 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 5 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 300 | 18,87 | 10,62 | 39,92 | 383,7 | 23,59 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Сок яблочный | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 13 |
| Итого в ужин | 200 | 2,5 | 0,60 | 30,48 | 144,4 | 8,8 |
| Итого за день | 1751 | 53,92 | 42,38 | 251,96 | 1626,28 | - |

ДЕНЬ 4 (Четверг)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша овсяная из «Геркулеса» | 200 | 7,16 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 19 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 12,28 | 16 | 53,45 | 463,5 | 17,3 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 3,5 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 60 |
| Суп гороховый. | 200 | 7,34 | 0,6 | 20,15 | 127,35 | 38 |
| Макароны отварные | 150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034,00 | 30 |
| Куры тушеные в соусе | 80 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 720 | 57,74 | 19,69 | 277,06 | 1512,39 | 56,7 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 6,12 | 4,4 | 76,17 | 61 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 6 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 260 | 5,93 | 9,89 | 30,5 | 235,57 | 8,8 |
| Ужин | | | | | | |
| Пряники | 65 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 80 |
| Кисель | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 11 |
| Итого в ужин | 200 | 5,2 | 3,06 | 77,7 | 359,42 | 13,5 |
| Итого за день | 1711 | 82,65 | 49,14 | 459,71 | 2665,88 | - |

ДЕНЬ 5 (Пятница)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 17 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 10,45 | 12,62 | 45,51 | 384,6 | 20,8 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок абрикосовый | 180 | 1 | 0 | 25,4 | 110 | 13 |
| Итого во второй завтрак | 180 | 1 | 0 | 25,4 | 110 | 5,9 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из капусты и морков | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 62 |
| Свекольник со сметаной | 200/11 | 2,25 | 5,63 | 15,79 | 115,58 | 41 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,640 | 4,730 | 19,890 | 127,721 | 28 |
| Котлета рыбная | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97,0 | 49 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 721 | 19,1 | 20,42 | 87,04 | 599,141 | 32,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Булочка молочная | 100 | 9,04 | 4,27 | 53,44 | 288,16 | 77 |
| Йогурт | 180 | 9 | 5,76 | 6,84 | 118,8 | 8/1 |
| Итого в полдник | 280 | 18,04 | 10,03 | 60,28 | 406,96 | 22,07 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Витаминизированный напиток | 180 | 1,3 | 0,0 | 25,0 | 105,2 | к/к |
| Итого в ужин | 200 | 5,14 | 3,06 | 73,75 | 343,1 | 18,6 |
| Итого за день | 1812 | 53,73 | 46,13 | 219,98 | 1843,80 | - |

ДЕНЬ 6 (Понедельник)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 7,79 | 9,90 | 35,91 | 266,89 | 18 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 12,98 | 15,09 | 61,86 | 507,49 | 25,29 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 2,19 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,59 | 4,04 | 4,3 | 57,3 | 67 |
| Суп крестьянский с крупой и сметаной | 200/11 | 2,1 | 5,76 | 11,45 | 111,74 | 42 |
| Капуста, тушенная с мясом | 220 | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 55 |
| Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 721 | 16,39 | 18,62 | 68,24 | 637,74 | 31,78 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Яйцо вареное | 100 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 69 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 5 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 300 | 9,43 | 7,59 | 24,92 | 459,36 | 2,2 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Сок апельсиновый | 180 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 13 |
| Итого в ужин | 200 | 5,24 | 3,26 | 75,15 | 357,9 | 17,8 |
| Итого за день | 1752 | 44,44 | 44,96 | 239,97 | 2006,49 | - |

ДЕНЬ 7 (Вторник)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 29 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 1,53 | 4,71 | 10,32 | 89,8 | 93 |
| Итого в завтрак | 381 | 14,41 | 31,44 | 47,32 | 453,6 | 20,5 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 4,29 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из капусты | 60 | 0,59 | 4,04 | 4,3 | 57,3 | 62 |
| Рассольник со сметаной | 200/11 | 2,13 | 5,08 | 20,20 | 111,30 | 43 |
| Каша гречневая рассыпчат | 150 | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 15 |
| Котлеты мясные | 70 | 12,57 | 15,93 | 10,06 | 233,86 | 48 |
| Соус красный основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 87 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 771 | 29,68 | 35,82 | 90,14 | 902,16 | 40,8 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Рагу из овощей | 220 | 4,27 | 16,05 | 17,25 | 242,51 | 69/1 |
| Кисель | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 11 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 420 | 7,13 | 16,63 | 56,55 | 416,43 | 18,8 |
| Ужин | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 79 |
| Витаминизиров. напиток | 180 | 1,3 | 0,0 | 25,0 | 105,2 | к/к |
| Итого в ужин | 200 | 5,14 | 3,06 | 73,75 | 343,1 | 15,5 |
| Итого за день | 1872 | 57,86 | 87,45 | 288,76 | 2210,29 | - |

ДЕНЬ 8 (Среда)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|---------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 6,02 | 6,46 | 20,66 | 167,71 | 23 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 3 |
| Бутерброд с маслом | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 93 |
| Итого в завтрак | 431 | 19,77 | 15,8 | 49,59 | 452,31 | 25,56 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0,60 | 0,14 | 15,00 | 66 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 0,60 | 0,14 | 15,00 | 66 | 3,7 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы и морков | 60 | 0,77 | 6,06 | 4,11 | 58 | 65 |
| Суп вермишелевый с курицей и сметаной | 200/11 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 171,53 | 94 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,640 | 4,730 | 19,890 | 127,721 | 28 |
| Котлеты рыбные | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97,0 | 49 |
| Соус красный основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 87 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 771 | 24,08 | 35,82 | 93,99 | 660,09 | 37,3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 140 | 6,57 | 8,7 | 3,70 | 117,86 | 70 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 5 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 340 | 10,92 | 11,69 | 28,34 | 260,86 | 14,7 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Сок яблочный | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 13 |
| Итого в ужин | 200 | 4,84 | 3,26 | 68,95 | 329,9 | 18,6 |
| Итого за день | 1842 | 67,35 | 66,78 | 255,87 | 1769,16 | - |

ДЕНЬ 9 (Четверг)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,02 | 6,46 | 20,66 | 167,71 | 22 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 93 |
| Итого в завтрак | 425 | 11,14 | 13,48 | 45,27 | 403,33 | 18,49 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 100 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 13 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 5,5 |
| Обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 59 |
| Суп рыбный | 200 | 15,93 | 0,75 | 11,53 | 131,8 | 35 |
| Плов из отварной птицы | 200 | 13,16 | 13,12 | 36,43 | 311,65 | 57 |
| Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 690 | 33,47 | 20,55 | 96,03 | 716,15 | 32,8 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным | 100/20 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 73 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 6 |
| Итого в полдник | 300 | 23,27 | 19,89 | 58,92 | 582,3 | 26,6 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Кисель | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 11 |
| Итого в ужин | 200 | 5,2 | 3,06 | 77,77 | 359,42 | 16,4 |
| Итого за день | 1715 | 97,95 | 57,18 | 304,39 | 2181,2 | - |

ДЕНЬ 10 (Пятница)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Гречневая каша с молоком | 150/50 | 6,58/1,52 | 5,56/1,36 | 31,67/2,52 | 208,08/28,3 | 24/7 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 13,22 | 13,94 | 58,8 | 471,98 | 25,2 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 180 | 0,6 | 0 | 34,4 | 132 | 13 |
| Итого во второй завтрак | 180 | 0,6 | 0 | 34,4 | 132 | 7,06 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 60 |
| Борщ со сметаной | 200/11 | 2,19/0,27 | 4,76/2,2 | 10,94/0,37 | 95,4/22,6 | 34 |
| Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 26 |
| Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 44 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 731 | 18,14 | 19,64 | 112,18 | 572,53 | 30,6 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» | 60 | 4,86 | 3,85 | 35,66 | 196,64 | 78 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 151,2 | 8/1 |
| Итого в полдник | 240 | 10,26 | 14,65 | 43,04 | 347,84 | 18,61 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Витаминизиров. напиток | 180 | 1,3 | 0,0 | 25,0 | 105,2 | к/к |
| Итого в ужин | 200 | 5,14 | 3,06 | 73,75 | 343,1 | 18,36 |
| Итого за день | 1782 | 47,36 | 51,29 | 322,17 | 1868,19 | - |

| Дни | | Химический состав | | | | Выход за день |
|--------------|-------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|
| | | Белки,мг | Жиры ,мг | Улеводы, мг | Калорийность ккал | |
| 1 | Понедельник | 75,72 | 58,1 | 211,81 | 1795,36 | 1727 |
| 2 | Вторник | 52 | 92,13 | 233,44 | 1922,48 | 1807 |
| 3 | Среда | 53,92 | 42,38 | 251,96 | 1626,28 | 1751 |
| 4 | Четверг | 82,65 | 49,14 | 459,71 | 2665,88 | 1711 |
| 5 | Пятница | 53,73 | 46,13 | 219,98 | 1843,80 | 1812 |
| 6 | Понедельник | 44,44 | 44,96 | 239,97 | 2006,49 | 1752 |
| 7 | Вторник | 57,86 | 87,45 | 288,76 | 2210,29 | 1872 |
| 8 | Среда | 67,35 | 66,78 | 255,87 | 1769,16 | 1842 |
| 9 | Четверг | 97,95 | 57,18 | 304,39 | 2181,2 | 1715 |
| 10 | Пятница | 47,36 | 51,29 | 322,17 | 1868,19 | 1782 |
| всего | | 632,98 | 595,54 | 2788,06 | 19889,13 | 17771 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Детский сад с.Фашевка
 Грязинского муниципального района Липецкой области(МБДОУ д/с с.Фашевка)
Менюготавливаемых блюд с 15.03.2021 по 28.03.2021

ДЕНЬ 1 (Понедельник)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | № рецепт. |
|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 | 14 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 11,4 | 14,1 | 56,86 | 455,58 | 25,3% |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 5,2% |
| Обед | | | | | | |
| Икра из кабачков | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 58 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/11 | 1,88 | 5,39 | 6,78 | 95,49 | 33 |
| Тефтели из говядины с рисом («ёжики») | 80/30 | 9,88 | 15,36 | 11,75 | 224,71 | 45 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 611 | 48,26 | 24,2 | 64,85 | 555,7 | 30,95% |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 140 | 6,57 | 8,7 | 3,70 | 117,86 | 70 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 6 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 340 | 11,74 | 18,72 | 29,8 | 277,26 | 15,44% |
| Ужин | | | | | | |
| Пряники | 65 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 80 |
| Кисель | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 11 |
| Итого в ужин | 200 | 2,86 | 0,58 | 39,3 | 173,92 | 9,6% |
| Итого за день | 1727 | 75,72 | 58,1 | 211,81 | 1795,36 | - |

ДЕНЬ 2 (Вторник)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | № рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.цenni. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша «Дружба»молочная | 200 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 16 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 10,38 | 18,33 | 47,3 | 450,88 | 23,4 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 4,9 |
| Обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 59 |
| Суп с клецками и сметаной | 200/11 | 3,05 | 4,45 | 14,15 | 118,13 | 37 |
| Картофельная запеканка с мясом | 200/5 | 23,31 | 27,63 | 18,91 | 417,5 | 46 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 691 | 26,39 | 31,5 | 73,55 | 690,52 | 35,9 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Гречневая каша с сахаром | 150/5 | 6,58 | 5,56 | 31,67 | 208,08 | 15 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 5 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 355 | 10,93 | 8,55 | 56,31 | 351,48 | 18,28 |
| Ужин | | | | | | |
| Вафли | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 177 | 81 |
| Витаминизированный напиток | 180 | 1,3 | 0,0 | 25,0 | 105,2 | к/к |
| Итого в ужин | 200 | 2,8 | 0,58 | 35,28 | 157,6 | 8,19 |
| Итого за день | 1807 | 52 | 92,13 | 233,44 | 1922,48 | - |

ДЕНЬ 3 (Среда)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | № рецепт. |
|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с пшеном | 200 | 4,56 | 4,78 | 16,65 | 121,28 | 20 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 9,75 | 11,8 | 42,6 | 361,48 | 22,2 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 2,7 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,7 | 3,05 | 8,38 | 63 | 64 |
| Суп с мясными фрикадел. | 200 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 135 | 36 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,7 | 6,1 | 29 | 229 | 25 |
| Рыба, тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 44 |
| Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 720 | 22,4 | 18,92 | 129,16 | 692,7 | 42,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Сырники из творога с молоком сгущенным | 100/20 | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 498,3 | 72 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 5 |
| Итого в полдник | 300 | 15,55 | 15,68 | 64,84 | 589,3 | 23,59 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Сок яблочный | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 13 |
| Итого в ужин | 200 | 2,5 | 0,60 | 30,48 | 144,4 | 8,8 |
| Итого за день | 1751 | 53,92 | 42,38 | 251,96 | 1626,28 | - |

ДЕНЬ 4 (Четверг)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша овсяная из «Геркулеса» | 200 | 7,16 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 19 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 12,28 | 16 | 53,45 | 463,5 | 17,3 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 3,5 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 60 |
| Суп гороховый. | 200 | 7,34 | 0,6 | 20,15 | 127,35 | 38 |
| Макароны отварные | 150 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034,00 | 30 |
| Куры тушеные в соусе | 80 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 50 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 720 | 57,74 | 19,69 | 277,06 | 1512,39 | 56,7 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 6,12 | 4,4 | 76,17 | 61 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 6 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 260 | 5,93 | 9,89 | 30,5 | 235,57 | 8,8 |
| Ужин | | | | | | |
| Пряники | 65 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 80 |
| Кисель | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 11 |
| Итого в ужин | 200 | 5,2 | 3,06 | 77,7 | 359,42 | 13,5 |
| Итого за день | 1711 | 82,65 | 49,14 | 459,71 | 2665,88 | - |

ДЕНЬ 5 (Пятница)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 17 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 10,45 | 12,62 | 45,51 | 384,6 | 20,8 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок абрикосовый | 180 | 1 | 0 | 25,4 | 110 | 13 |
| Итого во второй завтрак | 180 | 1 | 0 | 25,4 | 110 | 5,9 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из капусты и морков | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 62 |
| Свекольник со сметаной | 200/11 | 2,25 | 5,63 | 15,79 | 115,58 | 41 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,640 | 4,730 | 19,890 | 127,721 | 28 |
| Котлета рыбная | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97,0 | 49 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 721 | 19,1 | 20,42 | 87,04 | 599,141 | 32,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Булочка молочная | 100 | 9,04 | 4,27 | 53,44 | 288,16 | 77 |
| Йогурт | 180 | 9 | 5,76 | 6,84 | 118,8 | 8/1 |
| Итого в полдник | 280 | 18,04 | 10,03 | 60,28 | 406,96 | 22,07 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Витаминизированный напиток | 180 | 1,3 | 0,0 | 25,0 | 105,2 | к/к |
| Итого в ужин | 200 | 5,14 | 3,06 | 73,75 | 343,1 | 18,6 |
| Итого за день | 1812 | 53,73 | 46,13 | 219,98 | 1843,80 | - |

ДЕНЬ 6 (Понедельник)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 200 | 7,79 | 9,90 | 35,91 | 266,89 | 18 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45 | 4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 12,98 | 15,09 | 61,86 | 507,49 | 25,29 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 2,19 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,59 | 4,04 | 4,3 | 57,3 | 67 |
| Суп крестьянский с крупой и сметаной | 200/11 | 2,1 | 5,76 | 11,45 | 111,74 | 42 |
| Голубцы ленивые | 160 | 13,63 | 13,25 | 5,63 | 228,29 | 55 |
| Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 721 | 16,39 | 18,62 | 68,24 | 637,74 | 31,78 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Яйцо вареное | 100 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 69 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 5 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 300 | 9,43 | 7,59 | 24,92 | 459,36 | 2,2 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Сок апельсиновый | 180 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 13 |
| Итого в ужин | 200 | 5,24 | 3,26 | 75,15 | 357,9 | 17,8 |
| Итого за день | 1752 | 44,44 | 44,96 | 239,97 | 2006,49 | - |

ДЕНЬ 7 (Вторник)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 7,7 | 6,91 | 23,03 | 185 | 29 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 1,53 | 4,71 | 10,32 | 89,8 | 93 |
| Итого в завтрак | 381 | 14,41 | 31,44 | 47,32 | 453,6 | 20,5 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 4,29 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из капусты | 60 | 0,59 | 4,04 | 4,3 | 57,3 | 62 |
| Рассольник со сметаной | 200/11 | 2,13 | 5,08 | 20,20 | 111,30 | 43 |
| Каша гречневая рассыпчат | 150 | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 15 |
| Котлеты мясные | 70 | 12,57 | 15,93 | 10,06 | 233,86 | 48 |
| Соус красный основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 87 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 771 | 29,68 | 35,82 | 90,14 | 902,16 | 40,8 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Рагу из овощей | 220 | 4,27 | 16,05 | 17,25 | 242,51 | 69/1 |
| Кисель | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 11 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 420 | 7,13 | 16,63 | 56,55 | 416,43 | 18,8 |
| Ужин | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 79 |
| Витаминизиров. напиток | 180 | 1,3 | 0,0 | 25,0 | 105,2 | к/к |
| Итого в ужин | 200 | 5,14 | 3,06 | 73,75 | 343,1 | 15,5 |
| Итого за день | 1872 | 57,86 | 87,45 | 288,76 | 2210,29 | - |

ДЕНЬ 8 (Среда)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|---------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 6,02 | 6,46 | 20,66 | 167,71 | 23 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 3 |
| Бутерброд с маслом | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 93 |
| Итого в завтрак | 431 | 19,77 | 15,8 | 49,59 | 452,31 | 25,56 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0,60 | 0,14 | 15,00 | 66 | 82 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 0,60 | 0,14 | 15,00 | 66 | 3,7 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы и морков | 60 | 0,77 | 6,06 | 4,11 | 58 | 65 |
| Суп вермишелевый с курицей и сметаной | 200/11 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 171,53 | 94 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,640 | 4,730 | 19,890 | 127,721 | 28 |
| Котлеты рыбные | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97,0 | 49 |
| Соус красный основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 87 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 771 | 24,08 | 35,82 | 93,99 | 660,09 | 37,3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 140 | 6,57 | 8,7 | 3,70 | 117,86 | 70 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 5 |
| Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 84 |
| Итого в полдник | 340 | 10,92 | 11,69 | 28,34 | 260,86 | 14,7 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Сок яблочный | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 13 |
| Итого в ужин | 200 | 4,84 | 3,26 | 68,95 | 329,9 | 18,6 |
| Итого за день | 1842 | 67,35 | 66,78 | 255,87 | 1769,16 | - |

ДЕНЬ 9 (Четверг)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,02 | 6,46 | 20,66 | 167,71 | 22 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 93 |
| Итого в завтрак | 425 | 11,14 | 13,48 | 45,27 | 403,33 | 18,49 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 100 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 13 |
| Итого во второй завтрак | 100 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 5,5 |
| Обед | | | | | | |
| Салат витаминный | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 59 |
| Суп - уха | 200 | 4,24 | 5,2 | 20,24 | 112,8 | 35 |
| Плов из отварной птицы | 200 | 13,16 | 13,12 | 36,43 | 311,65 | 57 |
| Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 690 | 33,47 | 20,55 | 96,03 | 716,15 | 32,8 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным | 100/20 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 73 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 6 |
| Итого в полдник | 300 | 23,27 | 19,89 | 58,92 | 582,3 | 26,6 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Кисель | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 11 |
| Итого в ужин | 200 | 5,2 | 3,06 | 77,77 | 359,42 | 16,4 |
| Итого за день | 1715 | 97,95 | 57,18 | 304,39 | 2181,2 | - |

ДЕНЬ 10 (Пятница)

| Наименование блюд | выход | Химический состав | | | | №рецепт. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | белки (г) | жиры (г) | углевод (г) | Энерг.ценн. | |
| Завтрак | | | | | | |
| Гречневая каша с молоком | 150/50 | 6,58/1,52 | 5,56/1,36 | 31,67/2,52 | 208,08/28,3 | 24/7 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 2 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/6 | 5,06 | 7 | 14,62 | 195,6 | 83 |
| Итого в завтрак | 431 | 13,22 | 13,94 | 58,8 | 471,98 | 25,2 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок апельсиновый | 180 | 0,6 | 0 | 34,4 | 132 | 13 |
| Итого во второй завтрак | 180 | 0,6 | 0 | 34,4 | 132 | 7,06 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 60 |
| Борщ со сметаной | 200/11 | 2,19/0,27 | 4,76/2,2 | 10,94/0,37 | 95,4/22,6 | 34 |
| Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 26 |
| Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 44 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 85 |
| Итого в обед | 731 | 18,14 | 19,64 | 112,18 | 572,53 | 30,6 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Булочка «Веснушка» | 60 | 4,86 | 3,85 | 35,66 | 196,64 | 78 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 151,2 | 8/1 |
| Итого в полдник | 240 | 10,26 | 14,65 | 43,04 | 347,84 | 18,61 |
| Ужин | | | | | | |
| Батон обогащенный | 20 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 84 |
| Витаминизиров. напиток | 180 | 1,3 | 0,0 | 25,0 | 105,2 | к/к |
| Итого в ужин | 200 | 5,14 | 3,06 | 73,75 | 343,1 | 18,36 |
| Итого за день | 1782 | 47,36 | 51,29 | 322,17 | 1868,19 | - |

| Дни | | Химический состав | | | | Выход за день |
|--------------|-------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|
| | | Белки,мг | Жиры ,мг | Углеводы, мг | Калорийность ккал | |
| 1 | Понедельник | 75,72 | 58,1 | 211,81 | 1795,36 | 1727 |
| 2 | Вторник | 52 | 92,13 | 233,44 | 1922,48 | 1807 |
| 3 | Среда | 53,92 | 42,38 | 251,96 | 1626,28 | 1751 |
| 4 | Четверг | 82,65 | 49,14 | 459,71 | 2665,88 | 1711 |
| 5 | Пятница | 53,73 | 46,13 | 219,98 | 1843,80 | 1812 |
| 6 | Понедельник | 44,44 | 44,96 | 239,97 | 2006,49 | 1752 |
| 7 | Вторник | 57,86 | 87,45 | 288,76 | 2210,29 | 1872 |
| 8 | Среда | 67,35 | 66,78 | 255,87 | 1769,16 | 1842 |
| 9 | Четверг | 97,95 | 57,18 | 304,39 | 2181,2 | 1715 |
| 10 | Пятница | 47,36 | 51,29 | 322,17 | 1868,19 | 1782 |
| всего | | 632,98 | 595,54 | 2788,06 | 19889,13 | 17771 |

МБДОУ Д/С С.ФАЩЁВКА, Фокина Надежда Сергеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
12.04.2021 12:45 (MSK), Сертификат № 014361CD0042AB28B9458DB7653BFF8C7E