

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра овощная	75	1,5	6,75	6,4	91,5	12	78
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	285	9,06	11,95	26,35	246,9	12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Борщ	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	27
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	510	15,4	16,54	88,44	573,67	40,23	
Полдник							
Рогалики творожные	80	12,55	6,5	41,93	279,8	0,5	59
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	54-7гн-2020
ИТОГО	230	15,37	9,44	61,39	395,24	1,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1095	40,11	37,93	183,04	1247,31	169,2	
2 день							
Завтрак							
Суп молочный рисовый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	150	150	150	150	150	54-6гн-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	320	156,07	155,14	172,36	307,7	150,9	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Овощи свежие	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Суп гороховый	150	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Оладьи из печени	60	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	468
Каша рисовая	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	191
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	550	14,22	11,61	81,8	486,16	18,5	
Полдник							
Маннй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	230	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	183,37	176,34	289,63	1088,42	337,3	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Каша молочная манная	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	150	150	150	150	150	54-бгн-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<u>ИТОГО</u>	330	158,77	157,84	172,36	342,2	151,2	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Суп с фрикадельками	150/20	5,58	4,39	10,75	104,8	8,04	153
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,36	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	470	28,02	18,64	78,63	583,17	36,5	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	274
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	210	9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1160	200,06	192,56	302,87	1335,97	189,8	

4 день							
Завтрак							
Овощи свежие	40	0,76	2	3,2	34,4	7,32	
Омлет	130	11	9,6	4	146,4	0,5	110
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<u>ИТОГО</u>	340	14,22	12,2	26,85	273,2	7,82	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Борщ	150/10	1,47	2,93	8,34	65,6	0	27
Птица отварная	55	5,1	4,6	0,3	63	0	487
Картофель тушеный	120	2,62	3,23	13,45	87,16	2,08	216
Сок	150	1,22	0	26,11	104,5	0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	375	14,85	11,73	68,05	421,89	2,08	
Полдник							
Сырники	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	129
Кисель из сухофруктов	150	1,2	0	21,8	98,69	0	236
	230	16,78	6,45	37,32	281,17	0,36	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1015	46,13	30,38	139,08	1007,76	125,8	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Рыба тушенная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,36	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	54-2гн-2020
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	
ИТОГО	440	19,74	13,88	47,34	391,74	6,86	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп лапша домашняя	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	47
Биточек	60	8,4	3,25	0,22	63,8	0	161
Капуста тушенная	100	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	200
Кофейный напиток	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	54-6гн-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
Яйцо отварное	40	5..1	4,,6	0.3	63	0	9
ИТОГО	550	17,71	17,34	68,61	553,95	40,93	
Полдник							
Печенье	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кисломолочный напиток	150	150	150	150	150	150	
ИТОГО	172,5	151,48	151,91	166,29	245,85	150	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1262,5	189,33	183,13	292,04	1236,54	362,8	
2 неделя							
6 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	150	150	150	150	150	54-6гн-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	330	158,77	157,84	172,36	342,2	151,2	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Овощи свежие	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Борщ	150	1	2,63	41,81	219,07	0,84	27
Гуляш	75	9,2	8,93	4,39	134,7	0	152
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,36	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	595	18,56	17,82	107,21	678,25	30,8	
Полдник							
Рогалики творожные	80	12,55	6,5	41,93	279,8	0,5	59
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	230	16,75	10,25	48,08	357,05	1,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	194,48	185,91	337,45	1422,5	348,5	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Омлет	130	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	110
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	20	20	20	20	20	20	
<u>ИТОГО</u>	420	26,81	31,88	58,91	282,7	24,02	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Зрза с яйцом	60	6,4	11,7	5,55	155	2,6	456
Макароны отварные	60	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Кисель из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	470	15,14	16,34	72,57	496,86	9,71	
Полдник							
Кулебяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	215	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1175	53,79	54,67	179,55	1084,98	39,12	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	9
Молоко кипяченное	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
<u>ИТОГО</u>	270	9,08	8,55				
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
<u>ИТОГО</u>	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Обед							
Икра овощная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	510	16,68	19,06	66,33	523,03	54,54	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>	292,5	11,28	6,38	47,96	296,32	1,05	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1142,5	37,6	34,06	114,4	828,45	59,09	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	43 54-6гн-2020
Суп молочный манный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	
Кофейный напиток	150	150	150	150	150	150	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	330	158,77	157,84	172,36	342,2	151,2	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
ИТОГО	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Обед							
Свекольник	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	34
Печень по-строгановски	60	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	162
Каша гречневая	80	4,65	2,89	24	140,69	0	186
Кисель из сухофруктов	150	0,09	0	11,25	46,1	0	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	490	12,78	10,56	73,05	464,59	10,48	
Полдник							
Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	2,08	200
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,13	0	
Чай	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	54-2гн-2020
Яйцо отварное	40	5,,1	4,,6	0.3	63	0	9
ИТОГО	170	6,57	4,35	14,55	123,38	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1060	178,68	172,82	260,07	939,27	166,2	

10 день							
Завтрак							
Овощи свежие	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	
Рыба тушеная в сметане	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	143
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	350	17,68	10,63	29,08	282,09	12,7	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Кисель из сухофруктов	170	1,2	0	21,8	98,69	0	236
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	520	683,16	639,19	66,94	433,92	4,61	
Полдник							
Печенье	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	172,5	5,68	5,66	22,44	173,1	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1142,5	706,92	655,48	128,26	934,11	183,4	

Меню разработано старшей медсестрой МКДОУ детский сад № 23 _____ М.К.Фороста.