Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

(зимне - весеннее)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Завтрак** | **2 Завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| **1** | Суп молочный с гречневой крупой (200)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Хлеб пшеничный (40)  Масло сливочное (8) | Фрукты  (90-100) | Томаты соленые (60)  Рассольник ленинградский (200)  Суфле рыбное (минтай) (60)  Картофельное пюре(150)  Хлеб пшеничный, ржаной (40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Булочка (60)  Кефир (180) |
| **2** | Каша вязкая молочная овсяная (200)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Сливочное масло (8)  Хлеб пшеничный (40) | фрукты  (90-100) | Капуста квашеная (60)  Суп картофельный с горохом (200)  Плов с курицей(150)  Хлеб пшеничный, ржаной (40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Ватрушка творожная (50)  Ряженка (180) |
| **3** | Суп молочный с макаронными изделиями (200)  Чай черный байховый с сахаром(200)  Сливочное масло (8)  Хлеб пшеничный (40) | Сок яблочный  (150) | Икра морковная(50)  Борщ с капустой и картофелем со сметаной(200)  Гуляш из говядины (80)  Каша пшеничная (150)  Хлеб пшеничный, ржаной (40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Пирожок с яблоком (80)  Какао с молоком (200) |
| **4** | Яйцо вареное (40)  Горошек зеленый(50)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Хлеб пшеничный (40)  Сливочное масло (8) | фрукты  (90-100) | Сельдь соленая (20-25)  Суп картофельный с клецками (200)  Тефтеля из говядины (60)  Каша перловая рассыпчатая(200)  Хлеб пшеничный, ржаной(40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Пудинг из творога с яблоком(150)  Кефир (180) |
| **5** | Каша вязкая молочная пшенная (200)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Хлеб пшеничный (40)  Сливочное масло (8)  Сыр российский(12) | Сок яблочный  (150) | Огурцы соленые(60)  Суп рыбный (200)  Котлета из говядины (75)  Капуста тушеная (150)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Кондитерские изделия (60)  Ряженка (180) |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

(зимне - весеннее)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Завтрак** | **2 Завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| **6** | Суп молочный с рисом(200)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Хлеб пшеничный (40)  Сливочное масло (8) | Сок яблочный(150) | Квашеная капуста (60)  Суп крестьянский с перловой крупой (200)  Котлеты рыбные (треска) (50)  Картофельное пюре(150)  Хлеб пшеничный, ржаной (40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Булочка посыпушка (60)  Кефир(180) |
| **7** | Омлет натуральный(150)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Хлеб пшеничный (40)  Сливочное масло (8)  Сыр российский(12) | фрукты  (90-100) | Икра свекольная (60)  Суп картофельный с фасолью (200)  Курица отварная(60)  Соус сметанный(50)  Макароны отварные(150)  Хлеб пшеничный, ржаной (40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Сосиска в тесте (80)  Ряженка(180) |
| **8** | Запеканка из творога (150)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Сливочное масло (8)  Хлеб пшеничный (40) | Фрукты  (90-100) | Томаты соленые(60)  Щи из свежей капусты со сметаной(200)  Биточки из говядины(75)  Каша гречневая рассыпчатая(150)  Хлеб пшеничный, ржаной (40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Пирожок с картофелем (80)  Молоко кипяченное(180) |
| **9** | Каша жидкая молочная кукурузная(200)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Хлеб пшеничный (40)  Сливочное масло (8) | Сок яблочный  (150) | Огурцы соленые(60)  Суп овощной с фрикадельками мясными (200)  Жаркое по - домашнему (150)  Хлеб пшеничный, ржаной(40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Пирожок с творогом(80)  Кефир(180) |
| **10** | Каша вязкая молочная овсяная (200)  Чай черный байховый с сахаром (200)  Хлеб пшеничный (40)  Сливочное масло (8) | Фрукты  (90-100) | Горошек зеленый(50)  Суп картофельный с макаронными изделиями (200)  Плов из отварной говядины (75)  Хлеб пшеничный, ржаной(40/43)  Компот из смеси сухофруктов (200) | Кондитерские изделия (60)  Ряженка(180) |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС КВ № 9

пгт Афипского Северский район

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Э.Осадчая

Приказ № 523-О от \_11.01.2021\_г.

**ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ**

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 9

(зимне - весеннее)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День 1** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,74 | 5,86 | 15,78 | 226,2 | 54-17к-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з-2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **9,28** | **14,54** | **39,18** | **409,0** |  |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,0 | 368 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,26** | **0,17** | **11,41** | **52,0** |  |
| Обед | Томаты соленые | 60 | 0,7 | 0,1 | 1,0 | 9,6 | 49 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,95 | 5,14 | 13,2 | 106,56 | 54-3с-2020 |
| Суфле из рыбы (минтай) | 60 | 10,3 | 4,8 | 2,5 | 95,3 | 54-8р-2020 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 54-10г-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **22,51** | **16,93** | **93,21** | **608,23** |  |
| Полдник | Булочка | 58 | 4,38 | 7,13 | 33,61 | 224,31 | 467 |
| Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 401 |
| Итого за полд-к |  |  | **9,58** | **11,63** | **40,81** | **319,71** |  |
| Итого за день: |  |  | **41,63** | **43,27** | **184,61** | **1388,94** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День 2** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 12,8 | 9,2 | 285,8 | 54-9к-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з-2020 |
|  | Сыр российский | 15,6 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 | 54-1з2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **15,64** | **25,88** | **57,6** | **495,5** |  |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,0 | 368 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,26** | **0,17** | **11,41** | **52,0** |  |
| Обед | Капуста квашеная | 60 | 0,58 | 3,0 | 0,71 | 32,7 | 20 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 6,66 | 4,58 | 16,08 | 132,1 | 54-8с-2020 |
| Плов с курицей | 150 | 20,4 | 6,1 | 24,9 | 235,9 | 54-12м-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **31,48** | **14,57** | **97,12** | **515,37** |  |
| Полдник | Ватрушка творожная | 50 | 7,3 | 12,7 | 16,3 | 207,7 | 54-1в2020 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 4,5 | 6,3 | 97,2 | 402 |
| Итого за полд-к |  |  | **12,7** | **17,2** | **22,6** | **304,9** |  |
| Итого за день |  |  | **60,08** | **57,82** | **188,73** | **1367,77** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День 3** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 5,58 | 17,72 | 143,02 | 54-19к-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з-2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **9,04** | **14,26** | **41,12** | **325,82** |  |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63,0 | 399 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **63,0** |  |
| Обед | Икра морковная | 60 | 1,1 | 2,29 | 5,43 | 46,85 | 54 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,7 | 4,96 | 9,62 | 90,0 | 54-2с-2020 |
| Гуляш из говядины | 80 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 188,9 | 54-2м-2020 |
| Каша пшеничная | 150 | 6,6 | 0,0 | 38,6 | 180,0 | 168 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **27,66** | **21,64** | **111,46** | **752,52** |  |
| Полдник | Пирожок с яблоком | 80 | 5,83 | 5,8 | 48,76 | 281,1 | 453 |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 54-7гн-2020 |
| Итого за полд-к |  |  | **10,43** | **10,2** | **61,26** | **388,3** |  |
| Итого за день |  |  | **47,73** | **46,7** | **228,54** | **1529,64** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День4** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4,0 | 0,3 | 56,6 | 54-6ок2020 |
| Горошек зеленый | 25 | 2,38 | 0,15 | 4,98 | 20 | 10 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **10,72** | **12,83** | **28,68** | **232,6** |  |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,0 | 368 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,26** | **0,17** | **11,41** | **52,0** |  |
| Обед | Сельдь соленая | 25 | 4,25 | 2,13 | 0,71 | 36 | 8 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,9 | 11,38 | 93,96 | 54-6с-2020 |
| Тефтеля из говядины | 60 | 8,2 | 7,3 | 5,0 | 118,5 | 54-2м2020 |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7,9 | 40,6 | 257,2 | 54-5г2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **29,43** | **21,56** | **112,4** | **752,43** |  |
| Полдник | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 19,9 | 15,0 | 17,3 | 283,9 | 54-4т2020 |
| Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 401 |
| Итого за полд-к |  |  | **25,1** | **19,5** | **24,5** | **379,3** |  |
| Итого за день |  |  | **65,51** | **54,06** | **176,99** | **1416,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День5** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | 54-13к-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Сыр российский | 15,6 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 | 54-1з2020 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **15,24** | **15,74** | **61,9** | **520,0** |  |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,0 | 368 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,26** | **0,17** | **11,41** | **52,0** |  |
| Обед | Огурцы соленые | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 19 |
| Суп рыбный | 200 | 7,86 | 4,1 | 12,3 | 117,24 | 54-12с2020 |
| Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 | 54-4м2020 |
| Капуста тушеная | 150 | 0,7 | 1,0 | 2,9 | 23,48 | 54-8г2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **29,22** | **19,28** | **70,81** | **621,59** |  |
| Полдник | Печенье | 60 | 4,7 | 9,8 | 39,6 | 266,4 | 7 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 4,5 | 6,3 | 97,2 | 402 |
| Итого за полд-к |  |  | **10,1** | **14,3** | **45,9** | **363,6** |  |
| Итого за день |  |  | **54,82** | **49,49** | **190,02** | **1557,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День 6** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с рисом | 200 | 4,9 | 5,54 | 18,24 | 142,28 | 54-13к-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **8,44** | **14,22** | **41,64** | **325,08** |  |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,0 | 368 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,26** | **0,17** | **11,41** | **52,0** |  |
| Обед | Квашеная капуста | 60 | 0,58 | 3,0 | 0,71 | 32,7 | 20 |
| Суп крестьянский с перловой крупой | 200 | 1,92 | 5,04 | 10,28 | 94,1 | 54-10с2020 |
| Котлеты рыбные (треска) | 50 | 7,1 | 1,3 | 4,3 | 57,1 | 54-1р2020 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 54-10г-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **19,16** | **16,23** | **70,0** | **576,47** |  |
| Полдник | Булочка «посыпушка» | 60 | 4,97 | 11,32 | 38,01 | 377,68 | 467 |
| Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 401 |
| Итого за полд-к |  |  | **10,17** | **15,82** | **45,21** | **473,08** |  |
| Итого за день |  |  | **38,03** | **46,44** | **168,26** | **1426,63** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День 7** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237,0 | 54-1о-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **15,61** | **28,2** | **26,6** | **419,8** |  |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63,0 | 399 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **63,0** |  |
| Обед | Икра свекольная | 50 | 1,12 | 2,29 | 6,16 | 50,05 | 54 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,78 | 4,58 | 14,38 | 125,8 | 54-9с2020 |
| Курица отварная | 60 | 19,3 | 19,2 | 1,4 | 0,5 | 54-25-м2020 |
| Соус сметанный | 50 | 0,75 | 4,2 | 1,6 | 47,45 |  |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 54-1г2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **39,71** | **36,66** | **111,1** | **591,43** |  |
| Полдник | Сосиска в тесте | 100 | 6,44 | 5,8 | 28,23 | 224,31 | 453 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 4,5 | 6,3 | 97,2 | 402 |
| Итого за полд-к |  |  | **11,84** | **10,3** | **9,53** | **321,51** |  |
| Итого за день |  |  | **67,76** | **65,46** | **186,93** | **1395,23** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День 8** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Запеканка из творога | 150 | 25,6 | 16,1 | 25,0 | 97,8 | 54-1т-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **29,14** | **24,78** | **48,4** | **530,6** |  |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,0 | 368 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,26** | **0,17** | **11,41** | **52,0** |  |
| Обед | Томаты соленые | 60 | 0,7 | 0,1 | 1,0 | 9,6 | 49 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,62 | 4,92 | 5,26 | 71,8 | 54-1с2020 |
| Биточки из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 | 54-4м2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 54-8г2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **30,68** | **26,41** | **109,07** | **793,37** |  |
| Полдник | Пирожок с отварным картофелем | 80 | 3,4 | 10,8 | 20,5 | 188,0 | 453 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн2020 |
| Итого за полд-к |  |  | **3,6** | **10,8** | **27,0** | **214,8** |  |
| Итого за день |  |  | **60,68** | **62,16** | **195,88** | **1590,17** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День 9** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5,8 | 6,8 | 32,8 | 216,9 | 54-1к-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Сыр российский | 15,6 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 | 54-1з2020 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **12,84** | **19,88** | **56,2** | **452,5** |  |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 63,0 | 399 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **63,0** |  |
| Обед | Огурцы соленые | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 19 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками | 200 | 8,62 | 4,3 | 13,72 | 127,96 | 54-12с2020 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 15,0 | 14,5 | 12,9 | 242,28 | 54-9м2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **30,58** | **15,53** | **82,33** | **499,85** |  |
| Полдник | Пирожок с творогом | 80 | 8,54 | 4,8 | 9,43 | 213,8 | 453 |
| Кефир | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 401 |
| Итого за полд-к |  |  | **13,74** | **9,3** | **41,63** | **309,2** |  |
| Итого за день |  |  | **57,76** | **45,31** | **194,86** | **1324,55** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **День10** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 12,8 | 9,2 | 285,8 | 54-9к-2020 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 53-19з2020 |
| Итого за завтрак |  |  | **12,14** | **21,48** | **57,6** | **465,3** |  |
| Второй завтрак | Фрукты | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52,0 | 368 |
| Итого 2 завтрак |  |  | **0,26** | **0,17** | **11,41** | **52,0** |  |
| Обед | Квашеная капуста | 60 | 0,58 | 3,0 | 0,71 | 32,7 | 20 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,52 | 2,16 | 18,1 | 101,9 | 54-7с2020 |
| Плов из отварной говядины | 150 | 11,5 | 11,6 | 29,0 | 266,2 | 54-11м2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 81,2 | 1 |
| Хлеб ржаной | 43 | 2,62 | 0,41 | 15,11 | 72,37 | 2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 22,8 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
| Итого за обед |  |  | **21,06** | **17,65** | **102,52** | **647,37** |  |
| Полдник | Пряник | 60 | 3,2 | 1,12 | 2,6 | 235,0 | 805 |
| Ряженка | 180 | 5,4 | 4,5 | 6,3 | 97,2 | 402 |
| Итого за полд-к |  |  | **8,6** | **5,62** | **8,9** | **332,2** |  |
| Итого за день |  |  | **42,06** | **44,92** | **180,43** | **1496,87** |  |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пищевые вещества (г) | | |  |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД | 536,06 | 515,63 | 1938,25 | 14493,63 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 53,6 | 51,5 | 193,8 | 1449,4 |
| В % ОТНОШЕНИИ | 100 | 100 | 100 | 100 |