**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День 1 П О Н Е Д Е Л Ь Н И К**

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, к кал****Ккал**  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 40 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6,8 | 8,7 | 21,2 | 136,3 |
| 65 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 |  3,2 | 19,6 | 114,8 |
| 74 | Печенье сахарное | 30 | 5,8 | 23,2 | 67,1 |  487 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **15,4** | **35,1** | **107,9** | **738,1** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 44 | Сок фруктовый | 75 | 0,4 | - | 12 | 50 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,4** | **-** | **12** | **50** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****ККал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 1а | Суп картофельный на мясокостном бульоне | 200 | 1,58 | 1,59 | 13,29 | 75,57 |
| 45 | Тефтели в томатном соусе мясо говядина | 75 | 10,39 | 7,3 | 7,68 | 137,13 |
| 17 | Салат из отварной свеклы |  60 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **18,13** | **13,89** | **89,28** | **576,5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****ККал** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 54 | Блинчики в сметанном соусе | 130 | 7,85 | 17,13 | 40,72 | 341,02 |
| 72 | Ряженка 4% | 200 | 6,0 | 5,0 | 8,4 | 102,0 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **13,85** | **22,13** | **49,32** | **443,02** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **47,78** | **71,12** | **258,5** | **1807,62** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День 2 = В Т О Р Н И К**

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 52 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 |
| 66 | Какао на молоке | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 2,3 | 112 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **14,3** | **15,4** | **46,0** | **449,9** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 10 | Яблоко свежее |  85 | 0,32 | - | 11,01 | 44,7 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,32** | **-** | **11,01** | **44,07** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 29 | Борщ на мясокосном бульоне со сметаной | 200 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |
| 50 | Бефстроганов из мяса говядины | 54 | 11,0 | 15,3 | 25,2 | 331,0 |
| 50 | Гарнир гречневый | 130 | 13,0 | 14,3 | 15,12 | 161,0 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный |  200 | 0,54 |  - |  27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **31,42** | **36,75** | **116,47** | **700,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** |  | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  |
| 34 | Омлет натуральный | 100 | 4,65 | 5,75 | 3,35 | 85,73 |
| 82 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | **128** |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **7,83** | **6,47** | **46,03** |  **274,33** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **53,87** | **58,62** | **219,51** | **1468,93** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День 3 = С Р Е Д А**

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****ККал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
|  6 | Каша геркулесовая молочная жидкая | 200 | 7.7 | 7,47 | 27,3 | 170 |
| 12 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
|  5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **13,62** | **11,39** | **73,6** | **412,8** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 44 | Сок фруктовый | 75 | **0,4** | **-** | **12** | **50** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,4** | **-** | **12** | **50** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 38 | Свекольник на мясокостном бульоне  | 200 | 2,0 | 7,0 | 12,2 | 123,0 |
| 48 | Биточки мясные (мясо говядина) | 54 | 15,4 | 14,2 | 19,9 | 158,0 |
| 48 | Картофельное пюре | 130 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |
| 14 | Салат зимний | 63 | 1,03 | 4,15 | 7,35 | 62,7 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | - | 27,85 |  107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  |  60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **29,03** | **31,34** | **104,45** | **744,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 3 | Ленивые вареники с маслом сливочным 72,5% и сахаром | 125 | 21,4 | 11,5 | 34 |  335 |
| 73 | Напиток кисломолочный Снежок 2,5% | 200 | 4,2 | 4,8 | 19,0 |  132,5 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **25,6** | **16,3** | **53** | **467,5** |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **68,65** | **59,03** | **243,05** | **1675,2** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День - 4 = Ч Е Т В Е Р Г**

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 15 | Яйцо вареное | 40 | 5,32 | 4,56 | 0,3 | 62,8 |
| 7 | Хлеб пшеничныйс маслом сливочным 72,5% и сыром Российским | 30/5/9 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |
| 66 | Какао на молоке | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **13,72** | **12,26** | **36,7** | **338,7** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 44 | Сок фруктовый |  75 | 0,4 | - | 12,0 | 50,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0, 4** | **-** | **12, 0** | **50,0** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 32 | Рассольник на мясокосном бульоне со сметаной | 200 | 1,99 | 6,34 | 15,35 | 118,2 |
| 48 | Жаркое по домашнему (мясо говядина) | 200 | 17,64 | 23,8 | 18,37 | 298,75 |
| 18 | Салат с квашеной капусты | 69 | 0,96 | 3,9 | 5,68 | 60,1 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  |  60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **26,23** | **35,99** | **101,25** | **787,25** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 40,09 | Сельдь соленая с луком и маслом | 42 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116,0 |
| 2а | Картофель отварной | 150 | 3,06 | 4,94 | 19,97 | 161,72 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 |
| 2 | Кисель | 200 | - | - | 21,6 | 102,0 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **11,48** | **12,16** | **69,18** | **507,72** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **51,83** | **60,41** | **219,13** | **1683,67** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День 5 = П Я Т Н И Ц А**

**Неделя 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 6 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 7,7 | 7,7 | 27,3 | 170,0 |
| 7 | Хлеб пшеничныйс маслом сливочным 72,5% | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 2,3 | 112,0 |
| 12 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **13,8** | **12,2** |  **69,9** | **396,8** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 10 | Яблоко свежее |  75 | 0,32 | - | 11,01 |  44,7 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,32** | **-** | **11,01** | **44,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 33 | Щи на курином бульоне со сметаной | 200 | 1,78 | 6,24 | 11,6 | 105,9 |
| 39 | Плов с курицей | 170 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 342,0 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **24,93** | **21,49** | **103,61** | **758,1** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 78 | Пирожок с картофелем | 130 | 5,91 | 4,01 | 44,8 | 238,51 |
| 82 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,06 | - | 15,18 | 60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **5,97** | **4,01**  | **59,98** | **299,11** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **45,02** | **37,70** | **244,5** | **1498,71** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День 6 = П О Н Е Д Е Л Ь Н И К**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 36 | Вермишель отварная в молоке | 200 | 6,7 | 11,0 | 26,0 | 209,0 |
| 12 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 |  114,8 |
| 7 |  Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% и с сыром Российским | 30/5/9 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **12,8** | **15,5** | **68,6** | **435,8** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 44 | Сок фруктовый | 75 | 0,4 | - | 12 | 50 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,4** | **-** | **12** | **50** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 47 | Суп овощной на мясокостном бульоне  | 200 | 3,9 | 5,7 | 22,3 | 129,0 |
| 26 | Азу (мясо говядина) с отварным картофелем | 170 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 342,0 |
| 30 | Салат из квашеной капусты | 64 | 0,58 | 2,0 | 13,7 | 60,1 |
| 67 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **27,63** | **22,95** | **128,01** | **841,37** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 50 | Каша гречневая с маслом сливочным 72,2% и сахаром | 150 | 13,86 | 12,04 | 32,48 | 299,6 |
| 82 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
|  |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **13,92** | **12,04** | **48,46** | **360,2** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **54,75** | **50,47** | **257,07** | **1687,37** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День - 7= В Т О Р Н И К**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****ККал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 8 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174,0 |
| 82 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| 74 | Печенье сахарное | 30 | 5,8 | 23,2 | 67,1 | 487 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,76** | **30,9** | **113,38** | **721,6** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 44 | Сок фруктовый | 75 | 0,4 | - | 12 | 50 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,4** | **-** | **12** | **50** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****ККал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 30 | Суп лапша на курином бульоне | 200 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |
| 38,2 | Рагу из курицы | 54 | 18,05 | 20,69 | 17,25 | 339,9 |
| 48 | Картофельное пюре | 150 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
|  |  |  | **30,69** | **31,03** | **123,68** | **917,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 7 | Творожная запеканка в сметанном соусе | 110 | 19,4 | 12,2 | 15,9 | 260,1 |
| 72 | Ряженка 4% | 200 | 6,0 | 5,0 | 8,6 | 102,0 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **25,4** | **17,2** | **24,5** | **320,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **68,25** | **79,13** | **273,56** | **2009,2** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День 8 = С Р Е Д А**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 52 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174,0 |
| 66 | Какао на молоке | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 30/5 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | **128,0** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **13,48** | **15,07** | **60,95** |  **384,2** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 10 | Яблоко свежее |  75 | 0,32 | - | 11,01 | 44,7 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,32** | **-** | **11,01** | **44,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 29 | Борщ на мясокосном бульоне со сметаной | 200 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |
| 35 |  Котлета мясная (мясо говядина) | 54 | 13,6 | 9,5 | 15,61 | 158 |
| 30 | Салат из квашеной капусты | 64 | 0,96 | 3,9 | 5,68 | 60,1 |
| 35 | Каша гречневая | 130 | 3,48 | 5,61 | 23,6 | 258,1 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **25,46** | **26,16** | **121,04** | **827,5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 56 | Овощи тушеные | 200 | 8,5 | 18,4 | 27,9 | 260,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 |
| 45 | Чай черный сладкий | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **11,68** | **19,37** | **70,58** | **448,6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **50,94** | **60,6** | **263,58** | **1705,0** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День 9 = Ч Е Т В Е Р Г**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****ККал** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 53 | Каша сборная молочная жидкая | 200 | 5,3 | 11,97 | 31,9 | 263,8 |
| 12 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| 7 | Хлеб пшеничный с м/сливочным 72,5%  | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,4** | **16,47** | **74,5** |  **490,6** |
| **З А В Т Р А К 2** |
| 44 | Сок фруктовый | 75 | 0,4 | - | 12 | 50 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,4** | **-** | **12** | **50** |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 31 | Суп рыбный с консервов «Сайра» | 200 | 10,09 | 2,48 | 18,0 | 147,2 |
| 53 | Гуляш (мясо говядина)  | 54 | 12,3 | 17,7 | 3,46 | 182,5 |
| 53 | Рис припущенный | 140 | 2,52 | 0,36 | 28,44 | 130,4 |
| 20 | Салат морковный с яблоками | 65 | 1,1 | 5,1 | 6,3 | 72,5 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 60 | 5,1 | 1,95 | 34,75 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **29,13** | **27,59** | **118,75** | 842,8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 5-1 | Биточки рыбные  | 115 | 15,5 | 6,8 | 5,6 | 150,7 |
| 5-1 | Овощи тушеные | 110 | 7,2 | 6,9 | 31,5 | 140,4 |
| 82 | Чай черный сладкий | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,47 | 0,97 | 17,25 | 84,0 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **21,93** | **13,17** | **49,13** | **404,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **62,86** | **57,23** | **254,38** | **1788,10** |

**Утверждаю:**

**И.о.заведующего МКДОУ « Руднянский детский сад «Огонёк»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Квитко Н.П.**

**День 10 = П Я Т Н И Ц А**

**Неделя 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****ККал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **З А В Т Р А К 1** |
| 18 | Рожки отварные с сыром Российским | 130 | 7,02 | 8,02 | 27,69 | 217,1 |
| 58 | Печенье сахарное | 30 | 3,12 | 1,56 |  23,04 | 112,8 |
| 12 | Какао на молоке |  200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **15,24** | **15,98** | **50,73** | **493,8** |
|  **З А В Т Р А К 2** |  |
| 10 | Яблоко свежее |  75 | 0,32 | - | 11,01 | 44,7 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 2** | **0,32** | **-** | **11,01** | **44,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 47 | Суп гороховый на мясокосном бульоне с гренками | 200 | 3,9 | 6,7 | 28,3 | 104,0 |
| 45 | Овощное рагу с мясом говядины | 180 | 13,16 | 30,53 | 32,76 | 298,18 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 60 | 5,1 | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **22,7** | **39,18** | **123,61** | **712,38** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** |
| 62 | Булочка домашняя | 80 | 2,2 | 4,61 | 31,2 | 190,8 |
| 72 | Ряженка  | 200 | 6,0 | 5,0 | 8,4 | 102,0 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **8,2** | **9,61** | **39,6** | **292,8** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **46,46** | **64,77** | **224,55** | **1543,68** |