Утверждаю:.

Заведующей МКДОУ « Руднянский

детский сад «Огонёк»

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

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«РУДНЯНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ОГОНЕК»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Волгоградская область, Руднянский муниципальный район,

р.п. Рудня, ул. Толстого, д. 72, тел.: 7-12-42

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей от 3 до 7 лет детского сада**

**общеразвивающего вида с 10,5 часовым пребыванием на период**

**с 1 марта 2022 года**

**по 31 августа 2022 года**

**(ЛЕТНЕЕ)**

р.п. Рудня

**Утверждаю:**

**Заведующей 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** | | | | | | |
| 52 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,9 | 6,9 | 30,3 | 161,5 |
| 45 | Чай черный,сладкий | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| 74 | Печенье сахарное | 30 | 5,8 | 23,2 | 67,1 | 487,0 |
| **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 м/кур. бульоне | 200 | 2,0 | 6,35 | 18,1 | 91,3 |
| 39 | Плов из мяса кур | 170 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 342,0 |
| 15 | Салат овощной | 69 | 0,54 | 4,06 | 1,68 | 45,2 |
| 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** | | | **25,69** | **25,66** | **111,79** | **788,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **тех.**  **карты** | **Наименование**  **блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | | | **Энергетический состав, ккал**  **ККал** |
| **Белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | |
| 60 | Булочка домашняя | 80 | 2,2 | 4,61 | 31,2 | 190,8 |
| 45 | Ряженка | 200 | 6,0 | 5,0 | 8,4 | 102,0 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | | | **8,2** | **9,61** | **39,6** | **292,8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **46,05** | **65,36** | **276,77** | **1853,1** |

**Утверждаю:**

**Заведующей 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** | | | | | | |
| 37 | Вермишель отварная в молоке | 200 | 6,7 | 11,0 | 26,0 | 209,0 |
| 65 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72% и 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 | - | 12,0 | 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** | | | | | | |
| 27 | Суп овощной на мясокостном бульоне бульоне | 200 | 3,9 | 5,7 | 22,3 | 129,0 |
| 45 | Тефтели в томатном соусе мясо говядины | 75 | 10,39 | 7,3 | 7,68 | 137,13 |
| 17 | Салат витаминный | 48 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62,0 |
| 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** | | | **20,64** | **18,15** | **99,83** | **638,33** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **тех.**  **карты** |  | **масса порции** | **Химический состав** | | | **Энергетический состав, ккал**  **Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | | | | | | |
| 7 | Творожная запеканка со сметанным соусом | 110 | 19,4 | 12,2 | 15,9 | 260,1 |
| 73 | Напиток кисломолочный Снежок 2,5% | 200 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | | | **23,6** | **17,0** | **34,9** | **392,6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **57,44** | **50,65** | **215,33** | **1516,73** |

**Утверждаю:**

**заведующей 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** | | | | | | |
| 40 | Яйцо варёное | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| 7 | Хлеб пшеничный с м/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** | **12,36** | **36,7** | **338,7** |
| **З А В Т Р А К 2** | | | | | |  |
| 64 | 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** | | | | | | |
| 38 | Свекольник на мясокостном бульоне | 200 | 2,0 | 7,0 | 12,2 | 123,0 |
| 35 | Жаркое по-домашнему м/гов. | 200 | 17,64 | 23,8 | 18,37 | 298,75 |
| 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** | | | **25,28** | **32,75** | **93,12** | **731,95** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **тех.**  **карты** | **Наименование**  **блюда** | **масса порции** | | | **Химический состав** | | | | | **Энергетический состав, ккал**  **Ккал** | |
| **белки** | | **жиры** | **углеводы** | |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | |
| 54 | Блинчики с м/сливочным 72,5% в сметанном соусе | 130 | | 7,85 | | | 17,13 | 40,72 | | 341,02 | |
| 45 | Чай чёрный,сладкий | 200 | | 0,06 | | | - | 15,18 | | 60,6 | |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | | | | **7,91** | | | **17,13** | **55,9** | | **401,62** | |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | | **47,23** | | | **62,24** | | | **196,73** | | **1516,97** |

**Утверждаю:**

**Заведующей 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** | | | | | | |
| 40 | Каша пшённая молочная, жидкая | 200 | 6,8 | 8,7 | 21,2 | 136,3 |
| 7 | Хлеб пшеничный  с маслом сливочным 72,5% | 30/5 | 3,3 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| 65 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | | | **12,9** | **13,2** | **43,1** | **363,1** |
| **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** | | | | | | | |
| 29 | Борщ на мясо костном бульоне со сметаной | | 200 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |
| 50 | Бефстроганов с м/говядины | | 54 | 11,0 | 15,3 | 25,2 | 331,0 |
| 50 | Гарнир гречневый | | 150 | 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** | **903,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **тех.**  **карты** | **Наименование**  **блюда** | **масса порции** | | **Химический состав** | | | **Энергетический состав, ккал**  **Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | |
| 1 | Рыбная запеканка (минтай) | | 115 | 15,3 | 12,4 | 8,6 | 197,0 |
| 1 | Картофельное пюре | | 150 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | | 30 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |
| 72 | Чай чёрный | | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | | | | **22,96** | **17,74** | **77,88** | **568,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **67,68** | **67,69** | **249,45** | **1884,8** |

**Утверждаю:**

**Заведующей 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 пшеничный  с маслом сливочным 72,5% | 30/5 | 3,3 | 1,3 | 2,3 | 112,0 |
| 66 | Какао на молоке | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | | | **16,1** | **15,4** | **43,0** | **445,9** |
| **З А В Т Р А К 2** | | | | | |  |
| 64 | 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** | | | | | | |
| 1а | Суп картофельный на мясокостном бульоне | 200 | 1,58 | 1,59 | 13,29 | 75,57 |
| 26 | Солянка овощная (мясо говядины) | 180 | 17,24 | 11,87 | 48,85 | 347,17 |
| 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** | | | **24,46** | **15,41** | **124,69** | **732,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **тех.**  **карты** | **Наименование**  **блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | | | **Энергетический состав, ккал**  **Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | |
| 60 | Ватрушка с творогом | 90 | 4,0 | 5,7 | 13,1 | 205,0 |
| 45 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,06 | - | 15,18 | 60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | | | **4,06** | **5,7** | **28,28** | **265,6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **44,9** | **36,51** | **206,98** | **1489,14** |

**Утверждаю:**

**Заведующей 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** | | | | | | |
| 43 | Каша сборная молочная,жидкая | 200 | 2,23 | 6,4 | 9,9 | 113,0 |
| 64 | Чай чёрный сладкий | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| 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** | | | **5,59** | **7,7** | **48,88** | **285,6** |
| **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** | | | | | | |
| 47 | Суп гороховый на к/б с гренками | 200 | 3,9 | 6,7 | 28,3 | 104,0 |
| 27 | Суфле из мяса кур | 100 | 13,65 | 8,12 | 9,17 | 162,77 |
| 17 | Салат витаминный | 48 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62,0 |
| 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** | | | **23,9** | **19,97** | **107,32** | **638,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **тех.**  **карты** | **Наименование**  **блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | | | **Энергетический состав, ккал**  **Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | |
| 59 | Пирог с повидлом | 90 | 6,3 | 5,01 | 43,07 | 206,8 |
| 64 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
|  | | | | | | |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | | | **6,36** | **5,01** | **59,05** | **267,4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **36,25** | **32,68** | **227,25** | **1241,97** |

**Утверждаю:**

**Заведующей 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** | | | | | | |
| 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 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | | | **14,12** | **14,82** | **70,4** | **465,9** |
| **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** | | | | | | | |
| 32 | Рассольник на мясокостном бульоне | 200 | 1,99 | | 6,34 | 15,35 | 118,2 |
| 26 | Азу(мясо говядины)с отварным картофелем | 170 | 17,64 | | 22,8 | 27,37 | 380,75 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,54 | | - | 27,85 | 107,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,1 | | 1,95 | 34,7 | 202,5 |
|  |  |  | **25,27** | | **31,09** | **105,27** | **809,15** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 м/сливочным 72,5% и сахаром | 125 | 21,4 | 11,5 | 34,0 | 335,0 |
| 73 | Кисломолочный напиток «Снежок» 2,5% | 200 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | | | **25,6** | **16,3** | **53,0** | **467,5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **65,39** | **62,21** | **240,67** | **1792,55** |

**Утверждаю:**

**Заведующей 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** | | | | | | |
| 18 | Рожки отварные с сыром Российским | 130 | 7,02 | 8,02 | 27,69 | 217,1 |
| 65 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 |
| 74 | Печенье сахарное | 30 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 112,8 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | | | **12,94** | **12,78** | **70,33** | **444,7** |
| **З А В Т Р А К 2** | | | | | |  |
| 64 | 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** | | | | | | |
| 1а | Суп картофельный на мясокостном бульоне | 200 | 1,58 | 1,59 | 13,29 | 75,57 |
| 35 | Котлета мясная | 54 | 13,6 | 9,5 | 15,61 | 158 |
| 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** | | | **24,3** | **18,65** | **115,05** | **801,87** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **тех.**  **карты** | **Наименование**  **блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | | | **Энергетический состав, ккал**  **Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | |
| 34 | Омлет натуральный | 55 | 4,65 | 5,75 | 3,35 | 85,73 |
| 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** | | | **7,83** | **6,47** | **46,03** | **274,33** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **45,39** | **37,9** | **242,42** | **1565,6** |

**Утверждаю:**

**Заведующей 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** | | | | | | | | | | |
| 6 | | Каша сборная молочная жидкая | 200 | | 7,7 | | 7,7 | | 27,3 | 170,0 |
| 65 | | Кофейный напиток на молоке | 200 | | 2,8 | | 3,2 | | 19,6 | 114,8 |
| 5 | | Хлеб пшеничный с м/сливочным 72,5% и сыром Российским | 30/5/9 | | 3,3 | | 1,3 | | 23,0 | 112,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | | | | | **13,8** | | **12,2** | | **69,9** | **396,8** |
| **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** | | | | | | | | | | |
| 31 | Суп рыбный с консервой «Сайра» | | | 200 | | 10,09 | | 2,48 | 18,0 | 147,2 |
| 44-1 | Мясо (говядина) тушёное с капустой | | | 54/200 | | 15,32 | | 21,53 | 27,96 | 342,3 |
| 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** | | | | | | **31,05** | | **25,96** | **108,56** | **799,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 |
| 45 | Чай черный сладкий | 200 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,12 | 0,72 | 26,7 | 128,0 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | | | **25,88** | **14,42** | **79,78** | **479,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **71,13** | **52,58** | **270,24** | **1726,2** |

**Утверждаю:**

**Заведующей 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** | | | | | | | |
| 40 | Яйцо варёное | 40 | | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| 66 | Какао на молоке | 200 | | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
| 7 | Хлеб пшеничный с м/сливочным 72,5% и сыром Российским | | 30/5/9 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | | | | **13,72** | **12,36** | **36,7** | **338,7** |
| **З А В Т Р А К 2** | | | | | | |  |
| 64 | 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 мясокостном бульоне | 200 | 1,78 | 6,24 | 11,6 | 105,9 |
| 48 | Биточки мясные | 54 | 15,4 | 14,2 | 19,9 | 158,0 |
| 28 | Салат летний | 120 | 1,28 | 3,2 | 13,38 | 79,2 |
| 48 | Пюре картофельное | 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 |
| **ИТОГО ОБЕД** | | | **29,6** | **29,63** | **137,73** | **852,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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** | **51,84** | **51,6** | **225,04** | **1528,2** |