**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 | 150 | 4.2 | 4,8 | 19,6 | 132,5 |
| 74 | Печенье сахарное | 25 | 5,8 | 23,2 | 67,1 | 487 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **16,8** | **36,7** | **107,3** | **755,8** |
|  **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**  |
| 1а | Суп картофельный на мясокостном бульоне | 150 | 0,7 | 0,78 | 7,51 | 40,92 |
| 45 | Тефтели в томатном соусе мясо говядина | 65 | 10,39 | 7,3 | 7,68 | 137,13 |
| 13 | Салат из свеклы отварной | 38 | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140,0 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **16,16** | **11,73** | **68,46** | 421,55 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 100 | 6,13 | 10,6 | 29,35 | 251,78 |
| 72 | Ряженка 4% | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **10,33** | **15,4** | **48,35** | **384,28** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **43,69** | **63,83** | **236,11** | **1611,63** |

**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 | 150 | 5,69 | 6,9 | 28,96 | 161,5 |
| 66 | Какао на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 20/4 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,69** | **12,35** | **52,56** | **352,4** |
|  **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** | **44,7** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** | **Наименование****блюда** | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **О Б Е Д**  |
| 29 | Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | 150 | 1,23 | 4,24 | 9,61 | 75,90 |
| 50 | Бефстроганов с мясом говядина | 48 | 11,1 | 9,5 | 16,04 | 226,0 |
| 50  | Гречневый гарнир | 100 | 11,1 | 4,5 | 15,04 | 146,0 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140,0 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **28,03** | **19,86** | **90,34** | **668,6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** |  | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  |
| 34 | Омлет натуральный | 110 | 21,4 | 11,5 | 34,0 | 335,0 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | **56,0** |
| 82 | Чай черный с сахаром | 150 | 0,06 | - | 15,18 | **60,60** |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **23,26** | **12,15** | **60,68** | **451,60** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **63,3** | **46,36** | **214,59** | **1517,3** |

**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 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| 7 | Хлеб с маслом сливочным 72,5% и сыром "Российским" | 20/7/4 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| 66 | Какао на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,32** | **10,11** | **23,9** | **253,7** |
|  **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 мясокостном бульоне | 150 | 1,4 | 3,93 | 14,74 | 89,4 |
| 46 | Жаркое по домашнему мясо говядина | 150 | 13,7 | 15,6 | 15,68 | 221,1 |
| 18 | Салат из квашеной капусты | 42 | 0,61 | 0,56 | 3,65 | 42,7 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  |  50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **20,32** | **21,71** | **83,72** | 573,9 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 репчатым | 42 | 3,98 | 4,88 | 0,68 | 87,0 |
| 2а | Картофель отварной | 120 | 2,45 | 3,95 | 15,97 | 129,37 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| 72а | Кисель | 150 | - | - | 22,95 | **88,5** |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **8,23** | **9,48** | **51,1** | 360,87 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **40,27** | **41,3** | **170,72** | **1238,47** |

**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 | 150 | 5,5 | 5,5 | 27,3 | 129,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 |
| 12 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,5** | **10,95** | **57,8** | **318,1** |
|  **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**  |
| 38 | Свекольник на мясокостном бульоне  | 150 | 1,5 | 4,2 | 9,1 | 68,2 |
| 48 | Биточки мясные (мясо говядина) | 45 | 13,5 | 7,5 | 17,4 | 138 |
| 48 | Пюре картофельное | 120 | 3,44 | 3,1 | 20,0 | 130,0 |
| 14 | Салат "Зимний" | 40 | 0,47 | 2,09 | 5,36 | 46,7 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 |  80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  |  50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **23,51** | **18,51** | **101,51** | **603,6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 145 | 19,5 | 10,3 | 33,2 | 310 |
| 73 | Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% | 150 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 124,9 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **23,7** | **15,1** | **47,1** | 434,9 |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **59,11** | **44,56** | **218,41** | **1406,6** |

**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 жидкая | 150 | 5,5 | 5,5 | 27,3 | 129,6 |
| 12 | Кофейный напиток на молоке |  150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% | 20/4 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | **56** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,32** | **10,11** | **57,8** | **318,1** |
|  **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 курином бульоне со сметаной | 150 | 1,23 | 5,2 | 9,61 |  101,2 |
| 39 | Плов с мясом курицы | 145 | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,2 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **13,57** | **17,2** | **78,92** | **461,1** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 100 | 4,83 | 3,24 | 42,18 | 193,8 |
| 82 | Чай черный с сахаром | 150 | 0,06 | - | 15,98 | **60,6** |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **4,89** | **3,24** | **58,16** | 254,4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **30,1** | **30,55** | **205,89** | **1078,3** |

**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  | 150 | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 179,5 |
| 12 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| 7 |  Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% и сыром Российским | 20/4/7 | 0,65 | 11,5 | 56,0 | 3,3 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **9,25** | **20,8** | **97,6** | **315,3** |
|  **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**  |
| 27 | Суп овощной на мясокостном бульоне  | 150 | 2,5 | 5,2 | 19,7 | 104,0 |
| 26 | Азу (мясо говядина) с отварным картофелем | 140 | 13,7 | 15,6 | 25,68 | 295,1 |
| 30 | Салат из квашеной капусты |  |  |  |  |  |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **21,41** | **57,13** | **95,68** | **676,5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 72,5% и сахаром | 100 | 3,3 | 4,44 | 21,1 | 187,0 |
| 64 | Чай черный с сахаром | 150 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
|  |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **3,09** | **4,44** | **37,08** | **247,6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **34,15** | **82,37** | **242,36** | **1289,46** |

**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 | 150 | 3,0 | 4,1 | 36,3 | 201,0 |
| 82 | Чай черный с сахаром | 150 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| 74 | Печенье сахарное | 25 | 5,8 | 23,2 | 67,1 | 487 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **8,86** | **27,3** | **119,38** | **748,6** |
|  **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 | 150 | 1,5 | 4,35 | 13,58 | 68,5 |
| 38-2 | Рагу из мяса кур | 45 | 6,4 | 11,1 | 9,84 | 126,3 |
| 48 | Картофельное пюре | 120 | 3,44 | 3,1 | 20,0 | 130 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
|  |  |  | **15,94** | **20,17** | **93,07** | **545,5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 со сметанным соусом | 120 | 18,6 | 11,0 | 16,7 | 211,4 |
| 72 | Ряженка 4% | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **21,8** | **15,8** | **35,7** | **343,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **47,0** | **73,02** | **260,15** | **1688,0** |

**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 | 150 | 5,69 | 6,9 | 28,96 | 161,5 |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% и сыром Российским | 20/4/7 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 |
| 66 | Какао на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **10,54** | **23,2** | **97,06** | **299,7** |
|  **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 мясокостном бульоне со сметаной | 150 | 1,23 | 4,24 | 9,61 | 75,9 |
| 35 |  Котлета мясная (мясо говядина) | 45 | 11,8 | 8,2 | 14,9 | 138,3 |
| 35 | Каша гречневая с маслом сливочным 72,% | 100 | 3,03 | 4,44 | 21,1 | 187,0 |
| 30 | Салат из квашеной капусты | 42 | 0,61 | 0,56 | 3,65 | 42,7 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **21,27** | **19,06** | **49,26** | **664,6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 180 | 5,4 | 10,6 | 21,0 | 178,2 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| 82 | Чай черный сладкий | 150 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **7,26** | **11,25** | **47,68** | **294,8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **39,39** | **53,51** | **205,01** | **1303,8** |

**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 | 150 | 4,3 | 9,58 | 25,5 | 211,0 |
| 12 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| 5 | Хлеб пшеничный с м/сливочным 72,5% и сыром Российским | 20/5/4 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **10,3** | **15,03** | **56,0** | **399,5** |
| **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» | 150 | 8,0 | 2,2 | 13,8 | 137,2 |
| 53 | Гуляш из мяса говядины | 45 | 5,92 | 3,38 | 4,45 | 71,99 |
|  | Рис припущенный | 115 | 2,91 | 12,34 | 18,78 | 132,51 |
| 20 | Салат морковный с яблоками | 43 | 0,4 | 3,0 | 4,9 | 46,9 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **21,83** | **22,54** | **91,58** | **609,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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  | 65 | 7,3 | 3,22 | 3,7 | 72,7 |
| 5-1 | Овощи тушеные | 100 | 6,62 | 6,5 | 21,9 | 138,5 |
| 45 | Чай черный сладкий | 150 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **15,78** | **10,37** | **53,08** | **327,8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **48,31** | **47,94** | **222,38** | **1386,6** |

**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** |
| 15 | Рожки отварные с сыром Российским | 100 | 5,4 | 6,17 | 21,3 | 167,0 |
| 74 | Печенье сахарное | 25 | 5,8 | 23,2 | 67,1 | 487 |
| 66 | Какао на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **15,4** | **34,17** | **100,5** | **788,9** |
|  **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**  |
| 47 | Суп гороховый на мясокостном бульоне с гренками | 150 | 2,5 | 5,2 | 197,0 | 78,0 |
| 45 | Овощное рагу (мясо говядина) | 150 | 17,21 | 10,96 | 20,64 | 257,6 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **24,31** | **17,78** | **267,49** | **556,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 70 | 1,9 | 4,01 | 16,2 | 150,8 |
| 72 | Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5% | 150 | 3,75 | 4,2 | 10,5 | 117 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **5,65** | **8,21** | **26,7** | 267,8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **45,68** | **60,16** | **405,7** | **1657,7** |