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 1,5 до 3 лет детского сада**

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

**с 1 марта 2021 года**

**по 31 августа 2021 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** |
| 37 | Вермишель отварная в молоке | 150 | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 179,5 |
| 65 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,2 |  4,8 | 19,0 | 132,5 |
| 7 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72% и сыром Российским | 20/5/4 | 1,8 |  0,65 | 11,5 |  56,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **10,4** |  **9,95** | **53,1** | **368,0**  |
|  **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 | 16,7 | 118,0 |
| 45 | Тефтели в томатном соусе мясо говядина | 65 | 10,39 | 7,3 | 7,68 | 137,13 |
| 17 | Салат витаминный  |  34 | 0,6 | 3,0 | 6,9 | 56,0 |
| 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** | **18,09** | **17,12** | **80,93** | **531,83** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 70 | 1,9 | 4,01 | 16,2 | 150,8 |
| 45 | Ряженка | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **6,1** | **8,81** | **35,2** | **283,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **34,99** | **35,88** | **181,23** | **1233,13** |

**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** |
| 52 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 5,69 | 6,9 | 28,96 | 161,5 |
| 45 | Чай чёрный,сладкий | 150 | 0,06 | - | 15,18 | 60,6 |
| 74 | Печенье сахарное |  25 | 5,8 |  23,2 | 67,1 |  487,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,55** | **30,1** | **111,24** | **709,1** |
|  **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**  |
| 30 | Суп лапша на м/кур бульоне | 150 | 1,5 | 4,35 | 13,58 | 68,5 |
|  | Плов из м/кур | 145 | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,2 |
| 15 | Салат овощной | 46 | 0,34 | 2,54 | 1,05 | 28,25 |
| 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** | **14,18** | **18,89** | **83,94** | **556,65** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****тех.****карты** |  | **масса порции** | **Химический состав** | **Энергетический состав, ккал****Ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  |
| 7 | Творожная запеканка со сметанным соусом | 120 | 18,6 | 11,0 | 16,7 | 211,4 |
| 73 | Снежок напиток кисломолочный 2,5% | 150 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 124,9 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **22,8** | **15,8** | **30,6** |  **336,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **48,93** | **64,79** | **237,78** | **1652,05** |

**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 пшеничныйс маслом сливочным 72,5% | 20/5 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| 65 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,2 |  4,8 | 19,0 | 132,5 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **12,8** | **14,15** | **51,7** | **324,8** |
|  **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**  |
| 29 | Борщ на мясо костном бульоне со сметаной | 150 | 1,23 | 4,24 | 9,61 | 75,9 |
| 50 | Бефстроганов м. говядина | 45 | 11,1 | 9,5 | 16,04 | 226,0 |
| 50 | Гречневый гарниром | 130 | 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 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **28,03** | **19,86** | **90,34** | **668,6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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)  | 77 | 8,3 | 8,22 | 8,7 | 150,3 |
| 1 | Картофельное пюре | 120 | 3,44 | 3,1 | 20.0 | 130 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| 72 | Чай чёрный | 150 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **13,60** | **11,97** | **56,18** | **396,96** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **55,10** | **45,98** | **210,22** | **1440.36** |

**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 | 20/5/4 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 |
| 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** |  |
| 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  | 150 | 1,5 | 4,2 | 9,1 | 68,2 |
| 35 | Жаркое по-домашнему м/гов. | 150 | 13,7 | 15,6 | 15,68 | 221,1 |
| 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** | **19,8** | **21,42** | **74,43** | **510,0** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 100 | 6,13 |  10,6 | 29,35 | 251,78 |
| 45 | Чай чёрный,сладкий |  150 |  0,06 |  -  |  15,18 |  60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **6,19** | **10,6** | **44,53** | **401,62** |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **37,63** | **42,13** | **153,87** | **1120,78** |

**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 |  150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 |
| 7 | Хлеб пшеничный с м/сливочным 72,5% и сыром Российским | 20/5/4 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,32** | **10,11** | **23,9** | **253,7** |
|  **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  | 150 | 1,23 | 5,2 | 9,61 |  101,2 |
| 48 | Биточки мясные  | 45 | 13,5 | 7,5 | 17,4 | 138,0 |
| 48 | Картофельное пюре | 120 | 3,44 | 3,1 | 20,0 | 130 |
| 28 | Салат летний | 80 | 1,06 | 2,1 | 19,4 | 56,4 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
|  | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
| **ИТОГО ОБЕД** | **23,83** | **19,52** | **116,06** | **646,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 70 | 1,9 | 4,01 | 16,2 | 150,8 |
| 45 | Ряженка  | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **6,1** | **8,81** | **35,2** | **289,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **41,57** | **38,44** | **186.17** | **1234,0** |

**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 | 150 | 1,36 | 3,23 | 5,89 | 60,25 |
| 64 | Чай чёрный сладкий | 150 | 0,06 | - | 15,98 |  60,6 |
| 7 |  Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72,5% и сыром Российским | 20/5/4 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **3,22** | **3,88** | **33,37** | **176,85** |
|  **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 мясокостном бульоне с гренками | 150 | 2,5 | 5,2 | 19,7 | 104,0 |
| 26 | Азу (мясо говядины) с отварным картофелем | 140 | 13,7 | 15,6 | 25,68 | 295,1 |
| 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** | **20,8** | **22,42** | **95,03** | **593,8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 70 | 4,9 | 3,91 | 26,2 | 160,8 |
| 64 | Чай черный с сахаром | 150 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
|  |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **4,96** | **3,91** | **42,18** | **221,4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **29,38** | **30,21** | **182,58** | **1042,05** |

**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 | 150 | 5,69 | 6,9 | 28,96 | 161,5 |
| 66 | Какао на молоке  | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 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** |  |
| 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 м/кур бульоне | 150 | 1,41 | 3,93 | 14,74 | 89,4 |
| 27 | Суфле из мяса кур | 100 | 11,89 | 7,66 | 5,34 | 136,24 |
| 17 | Салат витаминный | 34 | 0,6 | 3,0 | 6,9 | 56,0 |
| 67 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 4,2 | 1,62 | 28,75 | 140 |
|  |  |  | **18,5** | **16,21** | **76,63** | **502,34** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 145 | 19,5 | 10,3 | 33,2 | 310,0 |
| 73 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 150 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 124,9 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **23,7** | **15,1** | **47,1** | **434,9** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **54,29** | **43,66** | **188,29** | **1339,64** |

**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 | 100 | 5,4 | 6,17 | 21,3 | 167,0 |
| 65 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 19,0 | 132,5 |
| 74 | Печенье сахарное | 25 | 2,6 | 1,3 | 1,2 | 94,0 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** |  **12,2** |  **12,27** |  **41,5** |  **393,5** |
|  **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 | 150 | 0,7 | 0,78 | 7,51 | 40,92 |
| 35 |  Котлета мясная  | 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 |
| 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** | **20,13** | **15,04** | **93,16** | **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 | 2,78 | 3,85 | 1,0 | 51,24 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56,0 |
| 45 | Чай черный сладкий | 150 | 0,06 | - | 15,98 | 60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **4,64** | **4,5** | **28,48** | **167,84** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **37,29** | **31,81** | **174,15** | **1192,96** |

**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 | 150 | 5,5 | 5,5 | 27,3 | 129,6 |
| 65 | 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** |  **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**  |
| 31 | Суп рыбный с консервой «Сайра» | 150 | 8,0 | 2,2 | 13,8 | 137,2 |
| 44-1 |  Мясо (говядина) тушёное с капустой | 45/150 | 12,87 | 18,92 | 22,61 | 281,6 |
| 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** | **25,47** | **22,74** | **86,06** | **639,5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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** | **53,15** | **44,06** | **208,94** | **1335,4** |

**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 | 150 | 5,5 | 5,5 | 27,3 | 129,6 |
| 7 | Хлеб пшеничныйс маслом сливочным 72,5% | 20/5 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 |
| 66 | Какао на молоке | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК 1** | **11,5** | **10,95** |  **50,9** | **320,5** |
|  **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  | 150 | 0,7 | 0,78 | 7,51 | 40,92 |
| 26 | Солянка овощная (мясо говядины) | 150 | 16,12 | 10,0 | 37,58 | 268,7 |
| 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** | **21,42** | **12,4** | **94,74** | **530,32** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№****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 | 60 | 3,69 | 3,73 | 10,42 | 136,7 |
| 45 | Чай черный с сахаром | 150 | 0,06 | - | 15,18 | 60,6 |
| **ИТОГО ПОЛДНИК** | **3,75** | **3,73** | **25,6** | **197,3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **36,99** | **27,08** | **182,25** | **1092,89** |