**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька**

**понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Макароны отварные с сыром | 150/200 | 9,29/11,17 | 10,01/10,28 | 22,71/31,78 | 218/264 | 206. т.к6 |
|  | Чай | 150/180 | 0,09  0,12 | 0,01 0,02 | 8,49 10,20 | 34,16 41 | 393 т.к.53 |
|  | Печенье | 20/20 | 0,67 2,25 | 0,88 2,94 | 6,69 22,32 | 37,53 125,1 | Т.к.62 |
| Итого |  |  | 10,05 13,54 | 10,9 13,24 | 37,89 64,3 | 289,69 430,1 |  |
| 2-й завтрак | Фрукт | 110/110 | 0,51 0,51 | 0,13 0,13 | 15,00 15,00 | 64 64 | Т.к 70 |
| Итого |  |  | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 |  |
| обед: | Салат из свеклы с яйцом | 30/50 | 0,40 0,76 | 6,12 9,71 | 2,39 4,48 | 86,47 109,95 | 35 т.к.71 |
|  | Суп картофельно перловый с мясом | 200 250 | 4,0 5,0 | 2,56 3,2 | 10,70  13,38 | 101,56 126,95 | 80 т.к.21 |
|  | Каша перловая | 100/150 | 5,538,29 | 4,68 7,02 | 26,67 40,00 | 175,23 262,84 | 165 т.к. 7 |
|  | Гуляш | 100/150 | 4,5 5,62 | 5,7 7,12 | 1,85 2,31 | 123,6 154,5 | 277 т.к.31 |
|  | Кисель из сухофруктов | 150/200 | 0,67 0,89 | 0,05 0,06 | 21,44 28,58 | 88,8 118,4 | 379т.к.58 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 17,74 23,86 | 19,59 27,71 | 76,41 105,45 | 645,26 859,64 |  |
| полдник | Соки овощные или ягодные | 200/200 | 0,90 0,90 | 00 00 | 0,18 0,18 | 76 76 | 399 т.к.60 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,45 | 0,20 0,25 | 12,74 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к. 80 |
| Итого |  |  | 2,87 3,33 | 0,20 0,25 | 12,97 15,92 | 137 151,2 |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная с овощами | 200 /240 | 19,07 23,84 | 10,27 12,84 | 8,58 10,73 | 203,07 253,84 | Т к 67 |
|  | Кофейный напиток | 150 180 | 2,37 2,85 | 2,0 2,41 | 11,96 14,36 | 75,83 91,0 | Т к 52 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/32 | 1,97 2,45 | 0,20 0,25 | 12,74 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к. 80 |
| Итого |  |  | 23,41 29,12 | 12,47 15,5 | 33,28 40,83 | 340 420,04 |  |
| Итого за первый день: |  |  | 54,63 70,41 | 43,3 56,84 | 175,78 241,73 | 1475,95 1924,98 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**

**вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Каша ячневая | 155/205 | 4,03 5,21 | 8,11/10,47 | 29,65 /38,27 | 210,22/271,26 | 168. т.к8 |
|  | Какао с молоком | 150/180 | 3  3,67 | 2,6 3,19 | 13,1  15,82 | 89,1  107 | 397 т.к.51 |
|  | Бутерброды с маслом | 31 37 | 3,96 4,73 | 5,76 6,88 | 12,19 14,56 | 116,4 139 | 1 Т.к.84 |
| Итого |  |  | 10,99 13,61 | 16,47 20,54 | 54,94 68,65 | 415,72 517,26 |  |
| 2-й завтрак | Соки овощные или ягодные | 200/200 | 0,90 0,90 | 00 00 | 0,18 0,18 | 76 76 | 399 т.к.60 |
| Итого |  |  | 0,90 0,90 | 00 00 | 0,18 0,18 | 76 76 |  |
| обед: | Салат из белокочанной капусты | 30/50 | 0,34 0,68 | 3,03  6,06 | 3,19 6,38 | 42 84 | 20 т.к.72 |
|  | Борщ с мясом | 200/250 | 2,82 3,52 | 4,79 5,98 | 7,83 9,78 | 93,69 117 | 62 т.к.22 |
|  | Рулет мясной с яйцом | 60 70 | 8,55 9,98 | 6,95 8,11 | 6,89 8,04 | 124,2 145 | 295 т.к.32 |
|  | Картофельное пюре | 180/230 | 2,68 3,58 | 3,87 5,07 | 17,08 22,79 | 121,48 161,98 | 321 т.к.41 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из изюма | 150/200 | 0,35 0,47 | 00 00 | 17,85 23,8 | 67,5 90 | 376 т.к.56 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 17,38 21,53 | 19,12 25,82 | 66,2 87,49 | 519,47 684,98 |  |
| полдник | Кисло-молочный продукт | 150/179 | 4,35 5,22 | 3,75 4,50 | 6,0 7,2 | 79,59 95,4 | 401 т.к.61 |
|  | Булочка домашняя | 70/70 | 0,04 0,04 | 0,01 0,01 | 8,35 8,35 | 34 34 | Т.к.62 |
| Итого |  |  | 8,90 9,77 | 11,79 12,54 | 44,09 51,29 | 322,52 338,33 |  |
| ужин | Запеканка из творога с морковью | 120 150 | 13,99 17,48 | 12,34 15,42 | 28,53 35,66 | 280,8 351 | 238 т.к.14 |
|  | Соус сметанный | 30 50 | 0,42 0,70 | 1,22 2,04 | 1,76 2,93 | 22,2 37,05 | 354 т.к.46 |
|  | Чай с молоком | 150/180 | 2,17 2,67 | 1,95 2,34 | 11,92 14,31 | 74,16 89 | 394 т.к.54 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 18,55 23,28 | 15,71 20,05 | 55 68,64 | 438,26 552,25 |  |
| Итого за второй день: |  |  | 56,72 69,09 | 63,09 78,95 | 220,41 270,25 | 1771,97 2138,82 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Каша пшенная | 200/250 | 6,03 7,79 | 7,48 9,90 | 27,83  35,91 | 206,83 266,89 | 185. т.к9 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2,37 2,85 | 2,0 2,41 | 11,96 14,36 | 75,83 91 | 395 т.к.52 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 31 /51 | 4,0 6,68 | 5,13 8,45 | 11,78 19,39 | 109 179,3 | 3 Т.к.82 |
| Итого |  |  | 12,4 17,32 | 14,61 20,76 | 51,57 69,66 | 391,66 537,19 |  |
| 2-й завтрак | Фрукты | 110/110 | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 | Т.к 70 |
| Итого |  |  | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 |  |
| обед: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый с мясом | 200/250 | 5,91 7,38 | 1,67 2,08 | 25,33 31,66 | 133,79 167,24 | 82 т.к.23 |
|  | Рагу из овощей | 155 175 | 52,32 59,07 | 11,30 12,75 | 12,15 13,71 | 170,85 192,90 | 137т.к.42 |
|  | Запеканка из печени | 60/80 | 4,51 6,0 | 0,76 1,01 | 7,57 10,09 | 96,92 129,23 | 287 т.к.33 |
|  | Соус сметанный | 30 50 | 0,42 0,70 | 1,22 2,04 | 1,76 2,93 | 22,2 37,05 | 354 т.к.46 |
|  | Кисель из сока | 150/200 | 0,42 0,56 | 0,05 0,06 | 22,65 30,20 | 92,7 123,6 | 382 т.к.59 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 66,22 77,01 | 15,48 18,54 | 82,82 105,29 | 586,06 737,02 |  |
| полдник | Кисломолочный продукт | 150/180 | 4,35 5,22 | 3,75 4,50 | 6 7,2 | 79,59 95,4 | 400 т.к.61 |
|  | Бутерброд с джемом или повидлом | 37 47 | 1,97 2,51 | 3,09 3,93 | 22,73 28,88 | 126,7 161 | 5 Т.к.85 |
| Итого |  |  | 6,32 7,73 | 6,84 8,43 | 28,73 36,08 | 206,29 256,4 |  |
| ужин | Винегрет овощной | 100/120 | 1,14 1,52 | 8,78 12,24 | 6,6 8,8 | 114,26 152,34 | 45 т.к.43 |
|  | Омлет на натуральном молоке | 140/160 | 9,8 12,74 | 16,2 21,06 | 1,52 1,97 | 190,48 247,62 | 215 т.к.69 |
|  | Чай | 150/200 | 0,07 0,13 | 0,01 0,02 | 7,1 11,33 | 29 45 | 391 т.к.50 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 12,98 16,82 | 25,19 33,57 | 28,01 37,84 | 394,84 520,16 |  |
| Итого за третий день: |  |  | 98,48 119,44 | 62,16 81,44 | 206,36 264,1 | 1642,85 2114,77 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Каша геркулесовая | 155/205 | 5,54 7,16 | 6,95 8,98 | 22,35  28,84 | 176,07 227,19 | 185. т.к10 |
|  | Какао | 150/180 | 3 3,67 | 2,6 3,19 | 13,1 15,82 | 89,1  107 | 397 т.к.51 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 31 37 | 3,96 4,73 | 5,76 6,88 | 12,19 14,56 | 116,4 139 | 1 Т.к.84 |
| Итого |  |  | 12,5 15,56 | 15,31 19,05 | 47,64 59,22 | 381,57 473,19 |  |
| 2-й завтрак | Фрукт | 110 110 | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 | Т.к 70 |
| Итого |  |  | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 |  |
| обед: | Огурец соленый | 20/30 | 0,29 0,59 | 2,02 4,04 | 2,15 4,3 | 28,65  57,3 | 22 т.к.77 |
|  | Щи из свежей капусты | 200/250 | 1,50 1,88 | 4,31 5,39 | 5,42 6,78 | 76,39 95,49 | 67 т.к.24 |
|  | Каша перловая | 155/200 | 2,27 2,93 | 4,53 5,84 | 26,27 33,89 | 154,50 199,31 | Т.к. 324 |
|  | Птица тушеная | 60/70 | 14,21 16,57 | 14,94 17,43 | 1,48 1,73 | 197,02 229,82 | Т.к. 301 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35 0,47 | 0,00 0,00 | 17,85 23,8 | 67,5 90 | 376 т.к.55 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 14,81 19,4 | 16,81 23,15 | 66,54 88,01 | 479,59 641,44 |  |
| полдник | Кисло-молочный продукт | 150/180 | 4,35 5,22 | 3,75 4,50 | 6 7,2 | 79,59 95,4 | 401 т.к.61 |
|  | Печенье | 20 /30 | 0,56 0,84 | 0,66 1 | 15,4 23,2 | 70,8 106,2 | Т.к.62 |
| Итого |  |  | 4,91 6,06 | 4,41 5,50 | 21,4 30,4 | 150,29 201,6 |  |
| ужин | Котлета рыбная «Любительская» | 70/80 | 6,4 7,8 | 3,1 3,6 | 6,9 8,1 | 79 92 | 256 т.к.68 |
|  | Свекла, тушеная в сметанном соусе | 150/180 | 3,6 4,2 | 11,76 13,71 | 14,4 16,8 | 180 210 | 134 т.к.44 |
|  | Чай | 150/180 | 0,09  0,12 | 0,01 0,02 | 8,49  10,20 | 34,16  41 | 393 т.к.53 |
|  | Хлеб пшеничный | 2432 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 12,06 14,55 | 15,07 17,58 | 42,58 50,84 | 354,26 418,2 |  |
| Итого за четвертый день: |  |  | 44,84 56,13 | 51,74 65,42 | 193,39 243,7 | 1429,71 1798,43 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**

**пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Запеканка из творога | 200 250 | 17,6722,08 | 11,92 14,89 | 22,71 28,38 | 268,8 336 | 236 т к 15 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2,37 2,85 | 2,0 2,41 | 11,96 14,36 | 75,83 91 | 395 т.к.52 |
|  | Бутерброды с маслом | 31 37 | 3,96 4,73 | 5,76 6,88 | 12,19 14,56 | 116,4 139 | 1 Т.к.84 |
| Итого |  |  | 16,13 18,56 | 17,14 19,86 | 40,4 49,16 | 374,41 442,02 |  |
| 2-й завтрак | Фрукт | 110 110 | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 | Т.к 70 |
| Итого |  |  | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 |  |
| обед: | Салат из картофеля с солеными огурцами | 20/50 | 0,51 1,03 | 1,58 3,16 | 3,27 6,54 | 29,63 59,26 | 22т.к.78 |
|  | Суп картофельный с пшеном | 200/250 | 4,0 5,0 | 2,56 3,2 | 10,79 13,38 | 101,56 126,95 | 80 т.к.25 |
|  | Капуста тушеная | 180/200 | 4,0 4,80 | 6,60 7,92 | 18,40 22,08 | 150 180 | 132 т.к.45 |
|  | Шницель | 70/80 | 11,01 13,0 | 7,4 9,0 | 6,3 7,5 | 136 162 | 282 т.к.35 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,11 0,15 | 0,01 0,013 | 18,32 24,43 | 72 96 | 374 т.к. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 22,27 27,28 | 18,63 23,89 | 70,44 90,63 | 558,79 711,21 |  |
| полдник | Молоко | 162/185 | 4,35 5,8 | 3,75 5,0 | 7,2 9,6 | 81 108 | 400 т.к.61 |
|  | Булочка Веснушка | 70/70 | 4,86 4,86 | 3,85 3,85 | 35,66 35,66 | 196,64 196,64 | 473 Т.к.64 |
| Итого |  |  | 9,21 10,66 | 7,6 8,85 | 42,86 45,26 | 277,64 304,64 |  |
| ужин | Суп молочный с крупой | 200/250 | 4,72 5,9 | 4,78 5,97 | 15,97 19,96 | 119,38149,22 | 94 т к 11 |
|  | Яйцо | 40/40 | 5,08 5,08 | 4,6 4,6 | 0,28 0,28 | 62,8 62,8 | т к 100 |
|  | Чай | 150/200 | 0,7 0,13 | 0,01 0,02 | 7,1 11,33 | 29 45 | 391 т.к.50 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 20,34 24,64 | 12,13 15,16 | 42,3 55,45 | 358,9 456,2 |  |
| Итого за пятый день: |  |  | 68,51 81,7 | 55,64 67,9 | 211,53 255,73 | 1633 1978 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**

**понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Каша ячневая | 155/205 | 4,91 6,55 | 7,5210,03 | 25,12 33,50 | 177,90 237,21 | 185. т.к 10 |
|  | Чай | 150/200 | 0,09 0,12 | 0,01 0,02 | 8,49 10,20 | 34,16 41 | 393 т.к.53 |
|  | Печенье | 20 /30 | 0,67 2,25 | 0,88 2,94 | 6,69 22,32 | 37,53 125,1 | Т.к.62 |
| Итого |  |  | 5,67 8,92 | 8,41 12,99 | 40,3 66,02 | 249,59 403,31 |  |
| 2-й завтрак | Фрукты | 110/110 | 0,510,51 | 0,13 0,13 | 15 15 | 57,6 57,6 | Т.к 70 |
| Итого |  |  | 0,51 0,51 | 0,13 0,13 | 15 15 | 57,6 57,6 |  |
| обед: | Салат из свеклы | 20/50 | 0,39 0,78 | 1,29 2,59 | 49,1 98,2 | 32, 9  65,75 | 35 т.к.71 |
|  | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 200/250 | 2,44 3,05 | 3,56 4,45 | 11,32 14,15 | 94,50 118,13 | 85 т.к.16 |
|  | Макарон отварной с маслом | 130/150 | 30,8 38,42 | 4,48 5,49 | 166,22 207,62 | 82,72 103,4 | 204 т.к.37 |
|  | Печень тушеная в сметане | 100/120 | 17,28 21,6 | 6,93 8,66 | 4,265,32 | 145,81 182,26 | 278 т.к.26 |
|  | Кисель из сухофруктов | 150/200 | 0,67 0,89 | 0,05 0,06 | 21,44 28,58 | 88,8 118,4 | 382 т.к.59 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 54,22 68,04 | 16,79 21,25 | 265,7 370,57 | 514,33 556,54 |  |
| полдник | Сок | 200/200 | 0,90 0,90 | 0,00 0,00 | 0,18 0,18 | 76 76 | 399 т.к.60 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 2,87 3,33 | 0,20 0,25 | 12,97 15,92 | 137,1 151,2 |  |
| ужин | Салат из свежей капусты | 45/60 | 0,3520,704 | 1,27 2,54 | 2,25 4,50 | 21,8 43,7 | 20 т.к.72 |
|  | Рыба под омлетом | 120/160 | 29,99 33,74 | 17,83 20,06 | 4,05 4,56 | 296,32 333,37 | 249 т.к.65 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2,37 2,85 | 2,00 2,41 | 11,96 14,36 | 75,83 91 | 395 т.к.52 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 34,68 39,72 | 21,3 25,26 | ,31,05 39,16 | 455,05 543,27 |  |
| Итого за шестой день: |  |  | 97,95 119,62 | 48,83 59,88 | 364,84 506,67 | 1337,67 1635,92 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**

**вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Каша вязкая из смеси круп «Дружба» | 155/205 | 4,66 6,21/ | 5,79 7,73 | 20,78 27,71 | 150,75 201 | 168. т.к2 |
|  | Какао с молоком | 150/180 | 3,0 3,67 | 2,6 3,19 | 13,1 15,82 | 89,1 107 | 397 т.к.51 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 31 51 | 4,0 6,68 | 5,13 8,45 | 11,78 19,39 | 109 179,3 | 3 Т.к.82 |
| итого |  |  | 11,66 16,56 | 13,52 19,37 | 45,66 62,92 | 348,85 487,3 |  |
| 2-й завтрак | Соки овощные или ягодные | 200/200 | 0,90 0,90 | 0,00 0,00 | 18,18 18,18 | 76 76 | 399 т.к.60 |
| итого |  |  | 0,90 0,90 | 0,00 0,00 | 18,18 18,18 | 76 76 |  |
| обед: | Огурец соленый | 40/60 | 0,44 0,66 | 0,080,12 | 2,39 4,48 | 8,813,2 | 474 т.к.324 |
|  | Рассольник на мясном бульоне | 200/250 | 1,65 2,07 | 4,28 5,35 | 1,52 2,28 | 89,49 111,87 | 76 т.к.17 |
|  | Жаркое по домашнему с мясом | 180/200 | 17,48 23,31 | 20,72 27,63 | 14,18 18,91 | 313,1 417,5 | 276 т.к.28 |
|  | Компот из сухофруктов | 180/200 | 0,35 0,47 | 0,00 0,00 | 17,85 23,8 | 67,5 90 | 376 т.к.55 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| итого |  |  | 22,94 30,61 | 32,82 45,33 | 57,74 77,08 | 648,36 853,37 |  |
| полдник | Кисло-молочный продукт | 150/180 | 4,35 5,22 | 3,75 4,50 | 6,00 7,20 | 79,59 95,40 | 401 т.к.61 |
|  | Зефир | 35/35 | 0,08 0,08 | 0,01 0,01 | 7,74 7,74 | 31,62 31,62 | Т.к.62 |
| итого |  |  | 6,32 7,73 | 6,84 8,43 | 28,73 36,07 | 206,29 256,4 |  |
| ужин | Пудинг из творога с изюмом | 100/150 | 21,04 26,29 | 14,47 18,08 | 20,46 25,57 | 296,4 370,5 | 235 т.к.12 |
|  | Соус молочный жидкий | 30/50 | 0,58 0,97 | 1,35 2,25 | 3,97 6,62 | 30,45 50,75 | 351 т.к.47 |
|  | Чай с молоком | 150/180 | 2,17 2,67 | 1,95 2,34 | 11,92 14,31 | 74,16 89 | 394 т.к.54 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| итого |  |  | 25,76 32,36 | 17,97 22,92 | 49,14 62,24 | 462,11 585,45 |  |
| Итого за седьмой день: |  |  | 67,58 88,16 | 71,15 96,05 | 199,45 256,49 | 1741,61 2258,52 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Суп молочный с вермишелью | 200/250 | 5,85 7,31 | 5,81 7,26 | 19 ,99  24,98 | 155 193,75 | 93. т.к3 |
|  | Чай | 150/200 | 0,07 0,13 | 0,01 0,02 | 7,1 11,3 | 29 45 | 391 т.к.50 |
|  | Бутерброды с маслом | 29/37 | 3,96 4,73 | 5,76 6,88 | 12,19 14,56 | 116,4 139 | 1Т.к.84 |
| Итого |  |  | 9,88 12,17 | 11,58 14,18 | 39,28 50,84 | 300,4 377,75 |  |
| 2-й завтрак | Фрукт | 110/110 | 051 0,51 | 0,13 0,13 | 15 15 | 57,6 57,6 | Т.к 70 |
| Итого |  |  | 0,51 0,51 | 0,13 0,13 | 15 15 | 57,6 57,6 |  |
| обед: | Огурец соленый | 20/30 | 0,34 0,68 | 1,30 2,60 | 2,14 4,28 | 21,65 43,3 | 45 т.к.76 |
|  | Суп картофельный с перловкой | 200/250 | 4,3 6,5 | 3,9 5,2 | 17,51 22,09 | 105,6 150 | 63 т.к.18 |
|  | Капуста тушеная | 130/180 | 4 4,80 | 6,60 7,92 | 18,40 22,08 | 150 180 | 132 т.к.38 |
|  | Тефтеля мясная | 60/80 | 5,39 7,18 | 8,38 11,17 | 6,40 8,54 | 122,5 163,4 | 400 т к 100 |
|  | Кисель из сока | 150/200 | 0,42 0,56 | 0,05 0,06 | 22,65 30,20 | 92,7 123,6 | 382 т.к.59 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 17,09 23,02 | 20,7127,55 | 80,46103,89 | 562,05750,3 |  |
| полдник | Кисломолочный продукт | 150/180 | 4,35 5,22 | 3,75 4,50 | 6,00 7,20 | 79,59 95,4 | 400 т.к.61 |
|  | Ватрушка с повидлом | 70/70 | 8,38 8,38 | 2,31 2,31 | 26,39 26,39 | 159,73 159,73 | 5 Т.к.85 |
| Итого |  |  | 12,73 13,6 | 6,06 6,81 | 32,39 33,59 | 239,32 255,13 |  |
| ужин | Салат из свеклы с огурцом | 35/64 | 0,51 0,76 | 4,03 6,05 | 3,11 4,66 | 50,72 76,08 | 321 т.к.41 |
|  | Омлет на молоке | 140/160 | 9,8 12,74 | 16,2 21,06 | 1,52 1,97 | 190,48 247,62 | 215 т.к. 69 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | 150/180 | 2,37 2,85 | 2,0 2,41 | 11,96 14,36 | 75,83 91 | 395 т.к.52 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 12,6814,78 | 15,7 18,38 | 45,53 57,87 | 309,77 404,39 |  |
| Итого за восьмой день: |  |  | 52,9 64,08 | 53,18 67,05 | 212,66 261,61 | 1532,5 1909,04 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Каша пшеничная | 150/200 | 5,57 7,42 | 5,44 7,26 | 27,29 36,39 | 182,80 243,73 | 185. т.к4 |
|  | Какао с молоком | 180/200 | 3 3,67 | 2,6 3,19 | 13,1 15,82 | 89,1 107 | 397 т.к.51 |
|  | Бутерброды с сыром и маслом | 31/51 | 4,0 6,68 | 5,13 8,45 | 11,78 19,39 | 109 179,3 | 3 Т.к.82 |
| Итого |  |  | 12,57 17,77 | 13,17 18,9 | 52,17 71,6 | 380,9 530,05 |  |
| 2-й завтрак | Фрукты | 110/110 | 0,51 0,51 | 0,13 0,13 | 15 15 | 57,6 57,6 | Т.к 70 |
| Итого |  |  | 0,51 0,51 | 0,13 0,13 | 15 15 | 57,6 57,6 |  |
| обед: | Огурец соленый | 20/30 | 4,37 8,75 | 26,0 52,00 | 26,37 52,75 | 35,5 71 | 41 т.к.75 |
|  | Бульон куриный с гренками и ½ яйца | 200/250 | 12,83 16,67 | 13,02 16,85 | 12,02 15,07 | 233,6  292 | 109 т.к.19 |
|  | Суфле из из кур с рисом | 60/80 | 7,31 9,75 | 6,82 9,10 | 8,70 11,59 | 100,55 134,07 | 311 т.к.29 |
|  | Картофель отварной | 180/220 | 2,38 2,95 | 3,64,46 | 19,1723,77 | 118,62 147,09 | 125 т.к.86 |
|  | Компот из изюма | 150/200 | 0,35 0,47 | 0,00 0,00 | 17,85 23,8 | 67,5 90 | 376 т.к.56 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 29,87 41,89 | 49,92 83,01 | 97,47 143,68 | 593,37 791,16 |  |
| полдник | Кисло-молочный продукт | 150/180 | 4,35 5,22 | 3,75 4,50 | 6 7,2 | 79,59 95,4 | 401 т.к.61 |
|  | Печенье | 20 /30 | 0,56 0,84 | 0,66 1 | 15,4 23,2 | 70,8 106,2 | Т.к.62 |
| Итого |  |  | 4,91 6,06 | 4,41 5,50 | 21,4 30,4 | 150,39 201,6 |  |
| ужин | Растегай с рыбой | 60/70 | 14,06 14,99 | 15,93 16,99 | 67,81 72,33 | 399,68 426,33 | 256 т.к.66 |
|  | Икра свекольная | 150 /180 | 30 40 | 9,79 13,05 | 12 16 | 150 200 | 134 т.к.40 |
|  | Чай | 150 180 | 0,09 0,12 | 0,01 0,02 | 8,49 10,20 | 34,16 41 | 393 т.к.53 |
|  | Хлеб пшеничный | 24/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 46,12 57,54 | 25,93 30,31 | 101,09 144,67 | 644,94 742,53 |  |
| Итого за девятый день: |  |  | 93,98 123,77 | 93,56 137,85 | 287,94 405,35 | 1827,2 2322,94 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | Каша геркулесовая с ½ яйца | 155  /205 20 20 | 7,16 8,71 | 7,9 9,77 | 18,97 26,05 | 175,5 220 | 173. т.к5 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2,37 2,85 | 2,0 2,41 | 11,96 14,32 | 75,83 91 | 395 т.к.52 |
|  | Бутерброды с маслом | 25 29 | 3,96 4,73 | 5,76 6,88 | 12,19 14,56 | 116,4 139 | 1 Т.к.84 |
| Итого |  |  | 13,49 16,29 | 15,66 19,06 | 43,12 54,93 | 367,73 450 |  |
| 2-й завтрак | фрукт | 110 110 | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 | Т.к 70 |
| Итого |  |  | 0,56 0,56 | 0,14 0,14 | 15,23 15,23 | 64 64 |  |
| обед: | Огурец соленый | 10/20 | 0,34 0,68 | 1,30 2,60 | 2,14 4,28 | 21,65 43,3 | 45 т.к.76 |
|  | Свекольник со сметаной | 200/250 | 1,74 2,18 | 3,52 4,41 | 9,67 12,09 | 92,62 115,78 | 81 т.к.20 |
|  | Голубцы ленивые | 160 180 | 13,63 15,33 | 13,25 14,90 | 5,63 6,33 | 228,29 256,82 | 298 т.к.30 |
|  | Соус сметанный | 30 50 | 0,42 0,70 | 1,22 2,04 | 1,76 2,93 | 22,2 37,05 | 354 т.к.46 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,11 0,15 | 0,01 0,013 | 18,32 24,43 | 72 96 | 374 т.к. |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 2,64 3,3 | 0,48 0,6 | 13,36 16,7 | 69,6 87 | Т.к. 79 |
| Итого |  |  | 18,88 22,34 | 19,78 24,56 | 50,88 66,76 | 506,36 635,95 |  |
| полдник | Молоко кипяченое | 150/180 | 4,35 5,8 | 3,75 5,0 | 7,2 9,6 | 81 108 | 400 т.к.61 |
|  | Хлеб пшеничный с повидлом | 40/52 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 6,32 8,23 | 3,95 5,25 | 19,99 25,34 | 142,1 183,2 |  |
| ужин | Вареники ленивые | 170/200 | 17,16 24,31 | 9,10 12,89 | 17,94 25,41 | 234,90 318,60 | 231 т.к.13 |
|  | Соус молочный | 30/50 | 0,58 0,97 | 1,35 2,25 | 3,97 6,62 | 30,45 50,75 | 351 т.к.47 |
|  | Чай с молоком | 150/180 | 2,17 2,67 | 1,95 2,34 | 11,92 14,31 | 74,16 89 | 394 т.к.54 |
|  | Хлеб пшеничный | 32/32 | 1,97 2,43 | 0,20 0,25 | 12,79 15,74 | 61,1 75,2 | Т.к.80 |
| Итого |  |  | 21,88 30,38 | 12,6 17,73 | 46,62 62,08 | 400,61 533,55 |  |
| Итого за десятый день: |  |  | 61,13 77,8 | 52,13 66,74 | 175,84 224,34 | 1480,8 1866,7 |  |

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 49 «Настенька»**