

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.

возрастная категория 3-7 лет

1 день – понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,0	5,85	7,84	28,61	209,56
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	420,0	8,45	13,64	53,73	371,87
	Второй завтрак					
4.20/10	Сок фруктовый	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Итого:	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Обед					
7.5/2	Свекольник со сметаной	200,0	1,76	4,58	14,04	106,67
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50,0	0,56	3,40	6,45	53,89
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	80,0	11,77	11,96	3,72	187,60
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,0	7,42	7,40	46,00	270,90
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	750,0	26,16	28,03	114,94	816,01
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.19/5/1	Суфле творожное	150,0	18,01	27,76	20,43	450,89
7.2/11/2	Соус молочный сладкий	20,0	0,47	1,01	2,98	25,06
7.075-3	Кефир	180,0	5,03	5,75	7,37	100,63
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	360,0	24,27	34,61	35,79	599,68
	Итого за день	1710,0	59,78	76,46	222,64	1870,36

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.

возрастная категория 3-7 лет

2 день – вторник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,0	5,89	5,61	33,18	221,88
7.13/10/	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	440,0	13,57	11,38	62,35	430,88
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60
	Итого:	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60
	Обед					
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200,0	1,85	4,67	14,04	112,93
7.2/1/1	Горошек зеленый с яйцом	50,0	2,76	2,55	2,22	47,42
7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом	100,0	10,94	8,23	8,62	183,08
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,33	0,00	23,41	96,37
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	760,0	23,09	20,77	97,84	714,0
	Полдник					
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой	150,0	2,47	2,87	9,39	79,79
7.10/10/1	Чай	180,0	0,00	0,00	8,17	34,11
7.17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом(джемом)	70,0	3,96	3,25	44,45	238,65
	Итого:	400,0	6,43	6,12	62,01	352,55
	Итого за день	1700,0	43,44	38,62	232,58	1537,03

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 3-7 лет

3 день – среда

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,0	6,45	6,31	31,29	231,48
8.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	153,80
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	440,0	12,78	15,70	72,00	512,16
	Второй завтрак					
7.187/1	Груша	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Итого:	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Обед					
4.1/1/3	Чеснок	5,0	0,33	0,00	0,30	2,30
8.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200,0	2,43	3,89	10,30	91,74
8.33/1	Салат из отварного картофеля, морск.капусты и реп. лука с растит.маслом	60,0	0,90	5,14	7,41	87,16
7.13/8	Бифштекс рубленый паровой	80,0	19,41	17,45	0,30	261,91
7.16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	150,0	2,53	3,66	17,51	107,80
7.1/10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,26	0,01	17,05	70,35
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
7.34/2/2	Гренки	20,0	1,71	0,19	10,94	55,44
	Итого:	775,0	31,73	31,0	90,55	795,30
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.6/5/1	Сырники из творога	150,0	20,58	24,87	30,50	475,95
7.082-2	Снежок	180,0	4,69	5,77	19,66	149,69
7.004	Сгущенное молоко	15,0	1,11	1,31	8,60	49,15
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	355,0	27,14	32,04	63,77	697,89
	Итого за день	1670,0	72,01	79,01	235,59	2047,65

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.

возрастная категория 3-7 лет



4 день – четверг

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200,0	4,58	6,32	22,19	179,74
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	440,0	12,26	12,09	51,36	388,74
	Второй завтрак					
4.20/10	Сок фруктовый	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Итого:	180,0	0,9	0,18	18,18	82,80
	Обед					
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.32/2	Суп фасолевый	200,0	0,94	3,65	6,80	68,36
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50,0	0,56	3,40	6,45	53,89
7.5/9/4	Биточки(котлеты) из мяса кури	80,0	14,36	4,97	3,28	125,96
7.8/3	Капуста тушеная	150,0	3,49	2,83	17,37	103,37
7.15/10	Напиток из шиповника	200,0	0,48	0,00	21,81	90,00
7. 003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	741,0	24,02	15,52	82,53	560,49
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.15/13/1	Напиток из вишни	180,0	0,10	0,00	13,08	50,68
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная	70,0	6,47	4,68	39,42	245,86
	Итого:	400,0	9,62	9,34	75,31	452,14
	Итого за день	1761,0	46,8	37,13	227,38	1484,17



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детского сада № 208
Плотникова Е.А.

возрастная категория 3-7 лет

5 день – пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200,0	5,23	5,43	28,42	197,24
8.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	140,32
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	440,0	11,56	14,82	69,13	464,44
	Обед					
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.2/2	Борщ со сметаной	200,0	1,74	4,55	12,16	99,49
4.15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60,0	0,61	6,10	2,75	66,59
7.9/7/1	Биточки(котлеты) рыбные	70,0	9,46	1,31	5,42	93,58
7.4/3	Картофельное пюре с морковью	150,0	2,79	4,55	19,53	136,50
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200,0	0,10	0,01	17,34	71,75
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	372,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	741,0	18,89	17,19	84,02	886,82
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.22/2/2	Суп молочный с крупой	180,0	3,14	4,09	11,69	103,95
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
7.183-1	Банан	100,0	1,05	0,07	15,26	62,30
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	470,0	4,99	4,25	40,33	224,78
	Итого за день	1651,0	35,44	36,26	193,48	1576,04

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 3-7 лет

6 день – понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,0	5,85	7,84	28,61	209,56
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	420,0	10,77	10,79	52,01	349,49
	Второй завтрак					
4.20/10	Сок фруктовый	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Итого:	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Обед					
7.29/2	Суп-пюре гороховый	200,0	8,33	2,21	23,40	153,40
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50,0	0,56	3,40	6,45	53,89
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2)	80,0	13,05	13,24	6,32	216,87
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,33	4,69	38,24	209,27
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	740,0	31,92	24,23	119,14	830,38
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,0	19,90	24,41	19,00	418,14
7.004	Сгущенное молоко	15,0	1,11	1,31	8,60	49,15
7.023-2	Йогурт питьевой	180,0	8,99	5,75	15,28	152,75
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	355,0	30,76	31,56	47,89	643,14
	Итого за день	1695,0	74,35	66,76	237,22	1905,81

7 день – вторник

Номер	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200,0	4,95	6,43	24,20	189,78
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	440,0	10,31	15,05	55,09	421,16
	Второй завтрак					
7.187/1	I руша	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Итого:	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Обед					
7.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,0	1,83	4,58	11,74	109,29
7.31/1/1	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом	50,0	0,74	3,04	5,67	57,50
7.10/7	Кнели рыбные паровые	80,0	11,23	6,11	3,65	146,69
7.10/3	Морковь тушеная	150,0	2,10	6,91	15,69	136,12
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200,0	0,40	0,00	19,35	79,60
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	740,0	20,46	21,30	82,84	647,80
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Подник					
7.18/3	Рагу из овощей	150,0	2,36	3,79	16,33	110,90
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
4.6/12	Ватрушка со сметаной	65,0	5,95	9,27	31,39	256,05
	Итого:	395,0	8,35	13,06	56,09	402,38
	Итого за день	1675,0	39,48	49,68	203,29	1513,64

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208
Плютникова Е.А.

возрастная категория 3-7 лет



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.

возрастная категория 3-7 лет

8 день – среда

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	200,0	3,29	3,82	12,52	106,39
8.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	153,80
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	440,0	11,94	10,36	51,51	364,69
	10-00					
7.090-1	Апельсин	100,0	0,63	0,14	7,21	28,00
	Итого:	100,0	0,63	0,14	7,21	28,00
	Обед					
7.2/2	Борщ со сметаной	200,0	1,74	4,55	12,16	99,49
7.н125/1	Сельдь	50,0	8,55	4,28	0,00	72,96
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200,0	16,56	16,97	22,20	335,31
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	200,0	0,13	0,01	17,03	70,75
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	711,0	31,17	26,48	78,21	697,42
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.038	Омлет натуральный	150,0	13,45	16,53	3,26	240,24
7.384	Молоко	180,0	4,73	5,06	7,69	106,02
7.308	Печенье	30,0	3,12	1,56	23,04	137,40
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	370,0	22,06	23,24	39,00	506,76
	Итого за день	1621,0	65,80	60,22	175,93	1596,87

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



9 день – четверг

возрастная категория 3-7 лет

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200,0	5,49	6,37	28,63	211,80
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	440,0	10,85	14,99	59,52	443,18
	Обед					
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200,0	1,56	5,45	9,58	100,32
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,83	4,45	6,34	69,73
7.9/8/2	Печень по-строгановски	80,0	10,63	12,38	2,19	181,42
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,76	4,11	30,46	179,91
7.к-1/133	Куркума	1,0	0,01	0,01	0,06	0,00
7.4/10	Компот из кураги и изюма	200,0	0,31	0,00	19,25	79,03
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	751,0	21,26	27,06	94,62	729,01
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.10/3	Морковь тушеная	150,0	2,10	6,91	15,69	136,12
7.8/10/4	Кисель из брусники	200,0	0,2	0,01	24,16	105,05
7.7/12	Ватрушка с яблоками	65,0	4,77	5,60	32,02	211,01
7.183-1	Банан	100,0	1,05	0,07	15,26	62,30
	Итого:	440,0	8,12	12,59	87,13	514,48
	Итого за день	1631,0	40,23	54,64	241,27	1686,67

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.

возрастная категория 3-7 лет



10 день – пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,0	5,89	5,61	33,18	221,88
8.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	153,80
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	440,0	14,54	12,15	72,17	480,18
	Второй завтрак					
4.20/10	Сок фруктовый	180,0	0,9	0,18	18,18	82,80
	Итого:	180,0	0,9	0,18	18,18	82,80
	Обед					
7.20/2	Суп–лапша на курином бульоне	200,0	1,76	3,06	12,17	88,95
7.275/1	Икра кабачковая	50,0	1,00	4,49	4,69	60,90
4.6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200,0	13,84	12,00	32,35	315,38
7.15/10	Напиток из шиповника	200,0	0,48	0,00	21,81	90,00
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	710,0	21,24	20,21	97,76	673,83
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.8/3	Капуста тушеная	150,0	3,49	2,83	17,37	103,37
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	340,0	4,29	2,92	30,75	161,90
	Итого за день	1670,0	40,97	35,46	218,86	1398,71

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детского сада № 208
Плотникова Е.А.



САД

ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (1 по 10 день)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
ИТОГО:	518,30	534,24	2188,24	16616,95
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	51,83	53,424	218,824	1661,695

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 3-7 лет

11 день – понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,0	5,85	7,84	28,61	209,56
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	420,0	8,45	13,64	53,73	371,87
	Второй завтрак					
4.20/10	Сок фруктовый	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Итого:	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Обед					
7.5/2	Свекольник со сметаной	200,0	1,76	4,58	14,04	106,67
7. 13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50,0	0,56	3,40	6,45	53,89
7.061/1	Бигус с мясом	230,0	24,52	23,49	16,24	397,89
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	740,0	31,49	32,16	81,46	755,40
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.17/5/1	Пудинг из творога	150,0	17,53	25,17	32,34	468,24
7.7/11/1	Соус фруктовый (из кураги)	30,0	0,16	0,00	4,98	20,22
7.075-3	Кефир	180,0	5,03	5,75	7,37	100,63
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	370,0	23,48	31,01	49,70	612,19
	Итого за день	1710,0	64,32	76,99	202,77	1822,26

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 3-7 лет

12 день – вторник

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,0	6,45	6,31	32,31	231,48
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	440,0	14,13	12,08	61,48	440,48
	Обед					
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,51	2,76	7,55	61,81
7.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,0	0,45	6,05	2,12	61,75
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.18-8	Зразы или рулет из рыбы	80,0	9,02	5,30	9,44	146,20
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,76	4,11	30,46	179,91
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	200,0	0,13	0,01	17,03	70,75
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	751,0	19,06	18,9	93,42	639,33
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной	150,0	2,83	2,71	24,73	142,44
2021/30/10	Чай с молоком	180,0	1,18	1,27	10,09	60,66
7.1/12/1	Тесто дрожжевое сдобное	50,0	4,35	4,00	23,62	161,74
4.19/12	Фарш из свежей капусты с яйцом	30,0	1,00	1,85	2,34	30,46
	Итого:	410,0	9,36	9,83	60,78	395,30
	Итого за день	1601,0	42,55	40,81	215,62	1475,11

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 3-7 лет

13 день – среда

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.17/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200,0	4,62	6,23	25,05	188,57
8.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	153,80
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	440,0	10,95	15,62	65,76	469,25
	10-00					
7.131	Яблоко	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60
	Итого:	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60
	Обед					
7.15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	5,19	12,57	15,59	213,90
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соленым огурцом раст.маслом	60,0	0,85	5,38	6,58	83,90
7.31.8/2	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180,0	12,40	14,83	11,85	247,94
7.4/10	Компот из кураги и изюма	200,0	0,31	0,00	19,25	79,03
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	700,0	22,91	33,44	80,01	743,37
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160,0	7,45	6,48	34,80	244,47
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
8.115	Конфета шоколадная	20,0	0,80	7,90	10,84	113,80
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	370,0	9,05	14,47	59,02	416,80
	Итого за день	1640,0	43,26	63,88	215,17	1669,02

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.



возрастная категория 3-7 лет

14 день – четверг

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200,0	6,19	6,28	32,16	210,28
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	440,0	13,87	12,05	61,33	419,28
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин	100,0	0,63	0,14	7,21	28,0
	Итого:	100,0	0,63	0,14	7,21	28,0
	Обед					
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200,0	1,85	4,67	14,04	112,93
4.15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60,0	0,61	6,10	2,75	66,59
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
4.3/9	Рагу из мяса кур	200,0	21,77	28,20	24,41	480,73
7.15/10	Напиток из шиповника	200,0	0,48	0,00	21,81	90,00
7. 003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	721,0	28,90	39,64	89,83	869,16
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	150,0	2,53	3,66	17,51	107,8
7.10/10/1	Чай	180,0	0,00	0,00	8,17	34,11
7.2/12/1	Булочка творожная	80,0	9,60	12,17	38,21	330,92
	Итого:	410,0	12,13	15,83	63,89	472,83
	Итого за день	1671,0	55,53	67,66	222,26	1789,27

15 день – пятница

возрастная категория 3-7 лет

Заведующий МАДОУ детского сада № 208
Плотникова Е.А.

УТВЕРЖАЮ:



Номер	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,0	5,89	5,61	33,18	221,88
8.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	153,80
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	440,0	12,22	15,00	73,89	502,56
	Второй завтрак					
4.20/10	Сок фруктовый	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Итого:	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Обед					
7.2/2	Борщ со сметаной	200,0	1,74	4,55	12,16	99,49
7.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,0	0,45	6,05	2,12	61,75
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.12/7/6	Тфтели рыбные с рисом в соусе	75,0	6,86	2,42	6,42	92,45
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.5/10	Компот из черносливя и изюма	200,0	0,33	0,00	23,41	96,37
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	746,0	16,62	18,35	93,74	624,57
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Подушник					
7.38/3/3	Запеканка морковная	155,0	3,82	5,75	30,87	172,27
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	345,0	4,62	5,84	44,25	230,80
	Итого за день	1711,0	34,36	39,37	230,06	1440,73

16 день – понедельник

возрастная категория 3-7 лет

Заведующий МАДОВ детского сада № 208
Плотникова Е.А.

УТВЕРЖАЮ:



Номер	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,0	5,85	7,84	28,61	209,56
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,8	16,75	126,88
	Итого:	420,0	8,45	13,64	53,73	371,87
	Второй завтрак					
4.20/80	Сок фрuctовый	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Итого:	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Обед					
7.25/2	Суп-пюре из картофеля	200,0	2,41	2,81	12,90	92,70
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50,0	0,56	3,40	6,45	53,89
7.4/8/1	Плов из мяса говядины	200,0	15,02	17,16	30,73	360,36
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200,0	0,49	0,03	17,99	78,35
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	710,0	22,64	24,06	94,81	703,90
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Подник					
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,0	19,90	24,41	19,00	418,14
7.004	Сгущенное молоко	15,0	1,11	1,31	8,60	49,15
7.082-2	Снежок	180,0	4,69	5,77	19,66	149,69
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	355,0	26,46	31,58	52,27	640,08
	Итого за день	1665,0	58,45	69,76	218,99	1798,65



Номер	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,0	6,45	6,31	31,29	231,48
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	440,0	14,13	12,08	60,46	440,48
	Второй завтрак					
7.18/7/1	Груша	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Итого:	100,0	0,36	0,27	9,27	42,30
	Обед					
7.11/2	Расоляжник с крупой и сметаной	200,0	1,85	4,67	14,04	112,93
7.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,0	0,45	6,05	2,12	61,75
7.43/6/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.3/7/1	Рыба(филе)припущенная с молоком и овощами	70,0	8,86	1,85	2,03	82,03
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200,0	0,10	0,01	17,34	71,75
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	741,0	18,50	17,91	85,16	602,97
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.15/3	Свежая тушенная в молоке соуса	150,0	3,31	3,70	20,94	126,05
7.15/15/4	Напиток из брусники	200,0	0,10	0,00	16,15	67,95
4.6/12	Ватрушка со сметаной	65,0	5,95	9,27	31,39	256,05
	Итого:	415,0	9,36	12,97	68,48	450,05
	Итого за день	1696,0	42,35	43,23	223,37	1535,80



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детского сада № 208
Плотникова Е.А.
детский сад № 208
возрастная категория 3-7 лет

18 день – среда

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200,0	4,88	6,42	24,44	183,95
8.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	153,80
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	440,0	11,21	15,81	65,15	464,63
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин	100,0	0,63	0,14	7,21	28,0
	Итого:	100,0	0,63	0,14	7,21	28,0
	Обед					
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200,0	1,56	5,45	9,58	100,32
7.31/1/1	Салат из отварного картофеля с репч.луком, соленым огурцом и растительным маслом	50,0	0,74	3,04	5,67	57,50
7.14/8/1	Биточки(котлеты)из мяса говядины паровые	70,0	9,95	10,01	4,82	164,88
7.8/3	Капуста тушеная	150,0	3,49	2,83	17,37	103,37
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200,0	0,40	0,00	19,35	79,60
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	750,0	20,30	21,99	83,53	624,27
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.038	Омлет натуральный	150,0	13,45	16,53	3,26	240,24
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	340,0	14,25	16,62	16,64	298,77
	Итого за день	1670,00	46,39	54,56	172,53	1415,67



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада № 208

Плотникова Е.А.

детский сад № 208

возрастная категория 3-7 лет

19 день – четверг

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,0	5,89	5,61	33,18	221,88
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,80	2,82	14,14	104,50
4.3/13	Хлеб с сыром	40,0	4,88	2,95	15,03	104,50
	Итого:	440,0	13,57	11,38	62,35	430,88
	Второй завтрак					
4.20/10	Сок фруктовый	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Итого:	180,0	0,90	0,18	18,18	82,80
	Обед					
4.1/1/3	Чеснок	5,0	0,33	0,00	0,30	2,30
7.5/2	Свекольник со сметаной	200,0	1,76	4,58	14,04	106,67
7.н186с	Суфле из мяса кур паровое	80,0	20,28	7,62	3,26	179,89
7.10/3	Морковь тушеная	150,0	2,10	6,91	15,69	136,12
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,33	0,00	23,41	96,37
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	695,0	28,96	19,77	83,44	639,95
	Полдник					
7.3/3	Картофельное пюре	150,0	3,05	4,66	22,81	155,60
7.10/10/1	Чай	180,0	0,00	0,00	8,17	34,11
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная	70,0	6,47	4,68	39,42	245,86
7.к-1/133	Куркума	1,0	0,01	0,01	0,06	0,00
	Итого:	401,0	9,53	9,35	70,46	435,57
	Итого за день	1716,0	52,69	40,68	234,43	1588,60



20 день – пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,0	6,45	6,31	32,31	231,48
8.14/10	Какао с молоком	200,0	3,77	3,59	23,96	153,80
4.1/13	Хлеб с маслом	40,0	2,56	5,80	16,75	126,88
	Итого:	440,0	12,78	15,70	73,02	512,16
	Обед					
7.30/2-1	Уха рыбацкая	200,0	8,6	4,31	11,04	126,01
4.15/1	Салат из свежих помидор растительным.маслом	60,0	0,61	6,10	2,75	66,59
7.436/1	Укроп	1,0	0,03	0,01	0,08	0,31
7.22/8/1	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	70,0	10,56	11,20	5,58	182,93
7.180-3	Рагу из овощей	150,0	2,77	3,99	13,90	107,10
7.15/10	Напиток из шиповника	200,0	0,48	0,00	21,81	90,00
7.003	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,40
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,20
	Итого:	741,0	27,21	26,27	81,90	691,54
7.218	Соль для обработки овощей и фруктов	1000,0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.277/1	Макаронник	150,0	7,47	9,53	39,18	294,43
7.11/10/1	Чай с лимоном	180,0	0,04	0,00	8,37	35,43
7.048	Хлеб пшеничный	10,0	0,76	0,09	5,01	23,10
	Итого:	340,0	8,27	9,62	52,56	352,96
	Итого за день	1521,0	48,26	51,59	207,48	1556,66

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детского сада № 208
Плотникова Е.А.



САД

ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (11 по 20 день)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
ИТОГО:	488,16	548,53	2142,68	16091,77
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	48,816	54,853	214,268	1609,177