

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6
_____ Пикалова Т.И.
09.12. 2024 г.

ДЕНЬ 1 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
	ЗАВТРАК				
1.Каша гречневая с маслом и сахаром	200	5,42	5,9	26,63	184,1
2.Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,65	9,13	24,73	197
3. Чай с сахаром	200	0,1		15,2	61
	ЗАВТРАК 2				
Сок	100			14,5	59
ИТОГО:		12,84	17,89	79,69	514,38
	ОБЕД				
1Суп геркулесовый с куриной грудкой	250	6,2	9,49	21, 56	202,4
2.Котлета куриная	60	17,9	12,62	5,63	208,2
3.Картофельное пюре	100	5,42	5,9	26.63	184,1
4.Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,89	64,18
5.Хлеб ржаной	50	0,04	0	18,26	73,78
ИТОГО:		35,31	34,37	100	858,1
	ПОЛДНИК				
1.Печенье	60	5,81	7,27	53,18	300,15
2.кофейный напиток	180	5,04	5,76	8,46	104,4
ИТОГО:		10,85	13,03	61.64	404,55
ВСЕГО:		59,88	64,46	260,07	1860,43

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ: д/с №6
 _____ Пикалова Т.И.
 10.12.2024 г.

ДЕНЬ 2 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК					
1. Молочная геркулесовая каша	200	17,6	11,86	28,72	293,89
2. Бутерброд с маслом сливочным	5/40	6,79	9,89	27,76	229,78
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
ЗАВТРАК 2					
Яблоко	100			14,5	59
ИТОГО:		27,61	24,91	83,66	649,62
ОБЕД					
1. Суп картофельный с курицей	250	11,48	10,39	27,41	241,11
2. Биточки куриные	80	139,54	84,82	57,52	188,12
3. Рис отварной	100	3,85	3,02	26,76	148,11
4. Кисель	200	0,03	0,16	15,89	64,18
5. Хлеб ржаной	50	0,04	0	19,15	99,75
ИТОГО:		159,3	102,16	149,5	789,54
ПОЛДНИК					
1. Гренки жареные	40	1,92	1,12	31,08	142
2. Кофейный напиток	200	4,35	3,75	10	91
ИТОГО:		6,27	4,87	41,08	233
ВСЕГО:		193,18	131,94	274,24	1672,16

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6
_____ Пикалова Т.И.
11.12.2024 г.

ДЕНЬ 3 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
	ЗАВТРАК				
1. Молочная пшеничная каша	200	5,6	8,7	15,3	141
2. Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3,96	10,18	26,84	216,19
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,46	15,89	108,96
	ЗАВТРАК 2				
Сок яблочный	100			14,5	14,5
ИТОГО:		14,28	22,86	66,07	525,79
	ОБЕД				
1. Суп овощной с курицей	250	6,83	7,86	25,76	199,93
2. Котлета куриная	60	9,24	11,67	13,24	196
3. Каша гречневая рассыпчатая	100	3	3,04	14,6	101
4. Напиток яблочный	200	0,05		27	110
5. Хлеб ржаной	50	3,17	0,57	17,34	90,31
ИТОГО:		28,21	24,06	101,24	738,04
	ПОЛДНИК				
1. Печенье	60	5,71	12,36	16,92	241,86
2. Какао с молоком	200	3,4	3,43	19,09	122
ИТОГО:		8,75	15,79	36,01	353,86
ВСЕГО:		57,45	59,28	207,53	1599

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6
_____ Пикалова Т.И.
12.12. 2024 г.

ДЕНЬ 4 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
	ЗАВТРАК				
1.Творожная запеканка с киселём	200	4,95	5,83	29,7	118
2.Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,65	9,13	24,73	197
3. Какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	ЗАВТРАК 2				
Сок персиковый	100			14,5	59
ИТОГО:		12,84	17,89	79,69	514,38
	ОБЕД				
1Суп по-итальянски с фрикадельками	250	5,88	8,57	16,07	165,16
2.Котлета мясная,	60	9,24	11,67	13,74	196
3.Рис отварной	150	2,16	0,83	14,79	75,99
4.Компот из сухофруктов	200	1,85	3,46	3,67	30,35
5.Хлеб ржаной	50	0,04	0	18,26	73,78
ИТОГО:		17,98	20,24	99,64	627,48
	ПОЛДНИК				
1.Батон со сгущённым молоком	30	5,04	5,76	8,46	104,4
2.Чай	200	0,23	0,06	13,9	57
3.Пастила	50	9,91	10,7	24,42	238,79
ИТОГО:		15,94	17,33	57,74	454,45
ВСЕГО:		46,46	55,46	237,07	1596,21

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6
_____ Пикалова Т.И.
13.12.2024 г.

ДЕНЬ 5 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
	ЗАВТРАК				
1. Молочная пшеничная каша	200	5,6	8,7	15,3	141
2. Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3,96	10,18	26,84	216,19
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,46	15,89	108,96
	ЗАВТРАК 2				
Сок яблочный	100			14,5	14,5
ИТОГО:		14,28	22,86	66,07	525,79
	ОБЕД				
1. Суп овощной с курицей	250	6,83	7,86	25,76	199,93
2. Котлета куриная	60	9,24	11,67	13,24	196
3. Каша гречневая рассыпчатая	100	3	3,04	14,6	101
4. Напиток яблочный	200	0,05		27	110
5. Хлеб ржаной	50	3,17	0,57	17,34	90,31
ИТОГО:		28,21	24,06	101,24	738,04
	ПОЛДНИК				
1. Печенье	60	5,71	12,36	16,92	241,86
2. Какао с молоком	200	3,4	3,43	19,09	122
ИТОГО:		8,75	15,79	36,01	353,86
ВСЕГО:		57,45	59,28	207,53	1599

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6

Пикалова Т.И.

16.12.2024 г.

ДЕНЬ 6 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
	ЗАВТРАК				
1. Молочная каша «Дружба»	200	7,68	4,87	29,12	192,6
2. Бутерброд с маслом сливочным	10/50	3,8	11,14	25,74	219,72
3. Какао с молоком	200	3,4	3,43	19,09	122
	ЗАВТРАК 2				
Груши	100	0,78		15,84	72,16
ИТОГО:		12,26	16,16	84,78	540,77
	ОБЕД				
Салат из моркови	50	0,33	3	1,61	35
1. Свекольник с курицей и сметаной	250	9,9	11,41	14,33	203,14
2. Биточек из курицы	70	21,25	20,79	10,39	314,43
3. Картофельное пюре	150	4,39	4,31	22,91	148,6
4. Компот из апельсина и яблок	200	0,26		18,91	76,5
5. Хлеб ржаной	50	4	0,65	22	110
ИТОГО:		44,6	41,8	93,73	931,69
	ПОЛДНИК				
1. Печенье	40	3,21	4,2	31,89	178,71
2. Кисель	180	4,86	4,24	14,76	149,37
ИТОГО:		8,07	8,54	46,65	328,08
ВСЕГО:		64,93	66,5	225,16	1800,54

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6

Пикалова Т.И.

17.12.2024 г.

ДЕНЬ 7 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
ЗАВТРАК					
1.Творожно-пшеничный пудинг	150	22,44	14,27	27,75	397
2.Бутерброд с маслом сливочным	5/9/40	5,51	7,34	20,34	169
3. Какао с молоком	200	2,83	3,09	15,22	101,39
ЗАВТРАК 2					
Сок	200	1		20,2	92
ИТОГО:		31,78	24,9	83,51	759,39
ОБЕД					
ПОЛДНИК					
1Суп гороховый с куриной грудкой	250	9,64	18,24	20,96	189,45
2.Рыба с овощами	70	12,72	2,92	0,82	82
3.Макаронны отварные	130	4,04	3,38	27,01	157,21
4.Компот из с/ф грушевый	200	0,03		14,19	57,35
5.Хлеб ржаной	50	4	0,65	22	110
ИТОГО:		38,74	29,49	106,87	848,22
ПОЛДНИК					
1.Пирог яблочный	50	5,21	4,13	38,91	215,41
2.Кисель	200	0,09		29,97	120,25
ИТОГО:		5,3	4,13	58,88	335,66
ВСЕГО:		75,82	58,52	259,26	1943,27

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6
_____ Пикалова Т.И.
18.12.2024 г.

ДЕНЬ 8 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
	ЗАВТРАК				
1.Рисовая шарлотка с яблоками	200	5,84	5,88	33,85	206,6
2.Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3.34	9,08	22,14	178.2
3. Какао с молоком	200	3.2	2,7	15,9	79
	ЗАВТРАК 2				
Сок	200			14,5	59
ИТОГО:		31,78	24,9	83,51	759,39
	ОБЕД				
1, Салат из моркови	60	0,84	3,27	3,06	44,98
2.Борщ со сметаной и курицей	250	6,67	9,38	23,34	202,41
3.Картофель по-домашнему	150	10,05	7,5	4,5	132
4.Компот грушевый	200	0,5	0,2	23,1	96
5.Хлеб ржаной	50	4	0,65	22	110
ИТОГО:		30,17	28,89	77,64	713,5
	ПОЛДНИК				
1.Пряник глазированный	40	1,89	1.1	30,58	139,73
2.Йогурт	150	4,86	4,34	14,76	149,36
ИТОГО:		6,75	5,44	45,34	289,09
ВСЕГО:		50,86	52,51	216,71	1561,03

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6

Пикалова Т.И.

19.12.2024 г.

ДЕНЬ 9 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
	ЗАВТРАК				
1. Молочная вермишель	200	5,6	8,7	27,4	183
2. Бутерброд с маслом сливочным	5/40	6,04	9,47	20,71	192,4
3. Какао с молоком	200	3,23	3,55	16,41	112,08
	ЗАВТРАК 2				
Сок	100			14,5	59
ИТОГО:		31,78	24,9	83,51	759,39
	ОБЕД				
1. Салат из зелёного горошка	60	0,61	1,88	2,14	27,88
2. Суп картофельный с клёцками и фрикадельками	250	8,64	9,38	32,74	246,49
3. Ёжики куриные	150	23,87	20,95	15,83	348,59
4. Компот из с/ф	200	0,73		14,66	66,77
5. Хлеб ржаной	50	4	0,65	22	110
ИТОГО:		38,84	35,8	93,15	852,37
	ПОЛДНИК				
1. Пирожки с повидлом	50	5,2	10,4	43,54	115
2. Какао	200	3,4	3,43	19,09	122
ИТОГО:		10,19	14,69	62,63	427,22
ВСЕГО:		65,54	75,38	196,76	1761,99

Утверждаю
Заведующий МКДОУ: д/с №6
_____ Пикалова Т.И.
20.12.2024 г.

ДЕНЬ 10 (10,5 ч.)

<i>Блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калории</i>
	ЗАВТРАК				
1. Молочная гречневая каша	200	8,78	4,98	35,82	227
2. Бутерброд с сыром	9/40	2,71	8,27	17,9	153
3. Чай	200	0,23	0,06	13,9	57
	ЗАВТРАК 2				
Банан	130	0,91	0,2	8,19	40,45
ИТОГО:		12,4	13,45	72,85	691,17
	ОБЕД				
1. Салат из моркови	60	0,61		2,14	27,88
2. Свекольник с курицей и сметаной	250	6,67	8,96	29,17	220,94
3. Биточки из курицы	75	12	3,6	1,95	88,5
4. Компот из с/ф	200	0,73		14,66	66,77
5. Хлеб ржаной	50	4	0,65	22	110
ИТОГО:		26,67	21,96	97,47	698,44
	ПОЛДНИК				
1. Вафли	50	8	12,25	41,24	307,8
2. Йогурт	150	5,05	5,78	8,49	108,39
ИТОГО:		13,05	18,03	49,73	416,19
ВСЕГО:		52,12	53,44	220,05	1805,8