

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

1 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Каша молочная с крупой	150 г	171,72 ккал
Масло сливочное (порциями)	4 г	26,44 ккал
Сыр (порциями)	6 г	19,26 ккал
Чай с лимоном	150 г	31,55 ккал
Хлеб пшеничный	22г	47,45 ккал
Итого по приёму пищи	332 г	296,42 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Яблоки	95г	44,65 ккал
Итого по приёму пищи	95 г.	44,65 ккал
ОБЕД		
Суп картофельный с клёцками	150 г	109,81 ккал
Тефтели мясные	60 г	98,32 ккал
Свёкла тушёная	110 г	96,95 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Напиток из плодов шиповника	150 г	90,48 ккал
Итого по приёму пищи	518 г.	4940,46 ккал
ПОЛДНИК		
Пирожки с капустой	60 г	151,93 ккал
Какао с молоком	150 г	108,52 ккал
Итого по приёму пищи	210 г	260,45 ккал
Итого за день	1155 г.	1095,98 ккал

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

2 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Каша молочная с крупой	150 г	171,72 ккал
Масло сливочное (порциями)	4 г	26,44 ккал
Чай с лимоном	150г	31,55 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Итого по приёму пищи	326 г.	277,16 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	150 г	72 ккал
Итого по приёму пищи	150 г	72 ккал
ОБЕД		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 г	97,98 ккал
Плов из птицы	150 г	344,42 ккал
Овощи по сезону	40 г	5,6 ккал
Компот из свежих плодов	150 г	47,55 ккал
Хлеб пшеничный	22г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Итого по приёму пищи	538 г	594,45 ккал
ПОЛДНИК		
Кондитерское изделие	20 г	67,64 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	180 г	94,5 ккал
Итого по приёму пищи	200 г	162,14ккал
Итого за день	1214 г	1105,75 ккал

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

3 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Пудинг из творога с рисом	120г	153,66 ккал
Чай с сахаром	150 г	24,03 ккал
Соус сметанный сладкий	15 г	19,18 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Итого по приёму пищи	307 г	244,32 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Плоды свежие	95 г	44,65 ккал
Итого по приёму пищи	95 г	44,65 ккал
ОБЕД		
Суп гороховый	150 г	112,19 ккал
Гренки из пшеничного хлеба	20 г	43,14 ккал
Печень или мясо тушёные в соусе	60 г	05,81 ккал
Пюре картофельное	110 г	116,08 ккал
Овощи по сезону	40 г	5,6 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Кисель из сока натурального	150 г	86,52 ккал
Итого по приёму пищи	556 г	520,79 ккал
ПОЛДНИК		
Булочка «Веснушка»	80 г	194,37 ккал
Кофейный напиток с молоком	150 г	118,29 ккал
Итого по приёму пищи	230 г	312,66 ккал
Итого за день	1188 г	1022,42 ккал)

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

4 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	130 г	140,04 ккал
Икра кабачковая	40 г	24,78 ккал
Сыр (порциями)	6 г	19,26 ккал
Масло сливочное (порциями)	4 г	26,44 ккал
Какао с молоком	150 г	108,2 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Итого по приёму пищи	352 г	366,49 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Плоды свежие	95 г	44,65 ккал
Итого по приёму пищи	95 г	44,65 ккал
ОБЕД		
Суп харчо	150 г	105,17 ккал
Котлеты рубленые	60 г	125,10 ккал
Капуста тушёная	110 г	72,64 ккал
Компот из сушёных фруктов	150 г	96,48 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Итого по приёму пищи	518 г	498,29 ккал
ПОЛДНИК		
Кондитерское изделие	20 г	67,64 ккал
Молоко кипячёное или кисломолочный напиток	180 г	94,50 ккал
Итого по приёму пищи	200 г	162,14 ккал
Итого за день	1165 г	1071,57 ккал

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

5 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	150 г	139,89 ккал
Масло сливочное (порциями)	4 г	26,44 ккал
Сыр (порциями)	6 г	19,26 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Чай с сахаром	150 г	24,03 ккал
Итого по приёму пищи	332 г.	257,07 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Плоды свежие	95 г	44,65 ккал
Итого по приёму пищи	95 г	44,65 ккал
ОБЕД		
Рассольник ленинградский со сметаной	150 г	84,09 ккал
Жаркое по-домашнему	150 г	216,66 ккал
Овощи по сезону	40 г	5,6 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Сок фруктовый	150 г	72 ккал
Итого по приёму пищи	538 г.	477,25 ккал
ПОЛДНИК		
Слойка с повидлом	60 г	195,9 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	180 г	94,5 ккал
Итого по приёму пищи	240 г.	290,4 ккал
Итого за день	1205 г	1069,37 ккал

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

6 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Шарлотка с яблоками	130 г	269,75 ккал
Масло сливочное (порциями)	4 г	26,44 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Чай с сахаром	150 г	24,03 ккал
Итого по приёму пищи	306 г	367,67 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	150г	72 ккал
Итого по приёму пищи	150г	72 ккал
ОБЕД		
Суп картофельный с макаронными изделиями	150 г	89,24 ккал
Капуста тушеная с мясом	150г	169 ккал
Напиток из плодов шиповника	150 г	90,48 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Итого по приёму пищи	498г.	447,62 ккал
ПОЛДНИК		
Вареники ленивые (отварные) со сметаной	100 г	194,35 ккал
Кофейный напиток с молоком	150 г	118,29 ккал
Итого по приёму пищи	250 г	312,64 ккал
Итого за день	1204 г	1199,93 ккал

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

7 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Каша молочная с крупой	150 г	171,72 ккал
Масло сливочное (порциями)	4 г	26,44 ккал
Сыр (порциями)	6 г	19,26 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Чай с сахаром	150 г	24,09 ккал
Итого по приёму пищи	332 г	288,9 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Плоды свежие	95 г	44,65 ккал
Итого по приёму пищи	95 г	44,65 ккал
ОБЕД		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 г	97,98 ккал
Азу с мясом курицы	150 г	236,54 ккал
Овощи по сезону	40 г	5,6 ккал
Компот из свежих плодов	150 г	47,55 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Итого по приёму пищи	538 г	486,57 ккал
ПОЛДНИК		
Пирожки с тушёным яблоком	60 г	144,18 ккал
Чай с молоком	150 г	69,38 ккал
Итого по приёму пищи	210 г	213,56 ккал
Итого за день	1175 г	1033,68 ккал

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

8 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	130 г	140,04 ккал
Икра кабачковая	40 г	24,78 ккал
Сыр (порциям)	6 г	19,26 ккал
Масло сливочное (порциями)	4 г	26,44
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Чай с сахаром	150 г	24,03 ккал
Итого по приёму пищи	352 г	282 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Плоды свежие	95 г	44,65 ккал
Итого по приёму пищи	95 г	44,65 ккал
ОБЕД		
Суп рыбный с яйцом	150 г	101,08 ккал
Голубцы ленивые	60 г	101,4 ккал
Икра свекольная	110 г	84,56 ккал
Сок фруктовый	150 г	72 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Итого по приёму пищи	518 г.	457,94 ккал
ПОЛДНИК		
Рогалики с повидлом	60 г	193,39 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	180 г	94,5 ккал
Итого по приёму пищи	240 г	287,89 ккал
Итого за день	1205 г.	1072,48 ккал

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

9 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Каша молочная с крупой	150 г	171,72 ккал
Масло сливочное (порциями)	4 г	26,44 ккал
Чай с сахаром	150 г	24,03 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Итого по приёму пищи	326 г.	269,64 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	150 г	72 ккал
Итого по приёму пищи	150 г	72 ккал
ОБЕД		
Суп картофельный вегетарианский	150 г	93,85 ккал
Гуляш из отварного мяса	50 г	79,15 ккал
Рагу из овощей	110 г	70,06 ккал
Кисель из свежих фруктов	150 г	50,04 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Итого по приёму пищи	508 г.	392 ккал
ПОЛДНИК		
Сырники из творога с повидлом	100 г	204,96 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	180 г	94,5 ккал
Итого по приёму пищи	280 г.	299,46 ккал
Итого за день	1264 г.	1033,1 ккал

Медицинская сестра _____

Утверждаю
Заведующий МДОБУ д/с № 37
_____ Н.А. Артюшенко.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

10 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК		
Каша молочная с крупой	150 г	171,72 ккал
Сыр (порциями)	6 г	19,26 ккал
Чай с сахаром	150 г	24,03 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Итого по приёму пищи	328 г.	262,46 ккал
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Плоды свежие	95 г	44,65 ккал
Итого по приёму пищи	95 г	44,65 ккал
ОБЕД		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 г	97,98 ккал
Шницель рыбный натуральный	60 г	80,98 ккал
Пюре картофельное	110 г	116,08 ккал
Овощи по сезону	40 г	5,6 ккал
Компот из сушеных фруктов	150 г	96,48 ккал
Хлеб пшеничный	22 г	47,45 ккал
Хлеб ржаной	26 г	51,45 ккал
Итого по приёму пищи	558 г.	496,02 ккал
ПОЛДНИК		
Кондитерское изделие	20 г	67,64 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	180 г	94,5 ккал
Итого по приёму пищи	200г.	162,14 ккал
Итого за день	1181 г	965,27 ккал

Медицинская сестра _____