

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

# САД

## 1 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша молочная с крупой	200 г	228,96 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г	33,05 ккал
Сыр (порциями)	9 г	28,89 ккал
Чай с лимоном	180 г	37,85 ккал
Хлеб пшеничный	30г	64,71 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>424 г.</b>	<b>393,46 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Плоды свежие	100г	47 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>100г</b>	<b>47 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с клёцками	200 г	146,42 ккал
Тефтели мясные	70 г	114,7 ккал
Свёкла тушёная	130 г	114,58 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
Напиток из плодов шиповника	180 г	108,58 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>642 г.</b>	<b>612,32 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Пирожки с капустой	80 г	202,58 ккал
Какао с молоком	200 г	144,7 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>280 г.</b>	<b>347,28 ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1446 г.</b>	<b>1400,06 ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

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

# САД

## 2 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша молочная с крупой	200 г	228,96 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г	33,05 ккал
Чай с лимоном	180 г	37,85 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>415 г.</b>	<b>364,57 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180 г	86,4 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>180 г</b>	<b>86,4 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 г	130,64 ккал
Плов из птицы	180 г	413,3 ккал
Овощи по сезону	50г	7 ккал
Компот из свежих плодов	180г	57,06 ккал
Хлеб пшеничный	30г	64,71 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>672г.</b>	<b>736,04ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кондитерское изделие	36 г	121,75 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	200 г	105 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>236г</b>	<b>226,75ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1503г.</b>	<b>1413,76ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

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

# САД

## 3 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Пудинг из творога с рисом	180г	230,49 ккал
Чай с сахаром	180 г	28,84 ккал
Соус сметанный сладкий	15 г	19,18 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>405г.</b>	<b>343,22 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Плоды свежие	100 г	47 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>100 г</b>	<b>47 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп гороховый	200 г	149,58 ккал
Гренки из пшеничного хлеба	25 г	53,92 ккал
Печень или мясо тушёное в соусе	80 г	141,08 ккал
Пюре картофельное	130 г	137,19 ккал
Овощи по сезону	50 г	7 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
Кисель из сока натурального	180 г	103,82 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>697г.</b>	<b>655,92 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Булочка «Веснушка»	100 г	242,46 ккал
Кофейный напиток с молоком	200 г	157,72 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>300г.</b>	<b>400,68 ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1502г.</b>	<b>1446,82 ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

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

# САД

## 4 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
омлет натуральный	150 г	161,58 ккал
икра кабачковая	50 г	30,98 ккал
сыр	9 г	28,89 ккал
масло сливочное (порциями)	5 г	33,05 ккал
какао с молоком	200 г	144,7 ккал
хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>444 г.</b>	<b>463,91 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
плоды свежие	100 г	47 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>100 г</b>	<b>47 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
суп харчо	200 г	140,24 ккал
котлеты	80 г	166,8 ккал
капуста тушёная	130 г	85,85 ккал
компот из сушёных фруктов	180 г	115,78 ккал
хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>652 г.</b>	<b>636,59 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
кондитерское изделие	36 г	121,75 ккал
молоко кип. или кисломолочный напиток	200 г	105 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>236 г.</b>	<b>226,75 ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1432 г.</b>	<b>1374,35 ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

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

# САД

## 5 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	200 г	186,52 ккал
Масло сливочное порциями	5 г	33,05 ккал
Сыр	9 г	28,89 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Чай с сахаром	180г	28,84 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>424г</b>	<b>342,01 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Плоды свежие	100 г	47 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>100 г</b>	<b>47 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Рассольник ленинградский со сметаной	200 г	112,12 ккал
Жаркое по - домашнему	160 г	231,1 ккал
Овощи по сезону	50г	7 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
Сок фруктовый	180 г	86,4мккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>652г.</b>	<b>564,66 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Слойка с повидлом	80 г	261,2 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	200 г	105 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>280г</b>	<b>366,2ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1456 г.</b>	<b>1319,87ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_



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

# САД

## 6 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Шарлотка с яблоками	150 г	311,25 ккал
Масло сливочное	5 г	33,05 ккал
Чай с сахаром	180г	28,84 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>365г.</b>	<b>437,85 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180 г	86,4 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>180 г</b>	<b>86,4 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200 г	118,98 ккал
Капуста тушёная с мясом	160 г	180,27 ккал
Напиток из плодов шиповника	180 г	108,58 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>602 г</b>	<b>535,87 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Вареники ленивые (отварные)	110 г	213,79 ккал
Кофейный напиток с молоком	200г	157,72 ккал
<b>Итого по приёму пищи со сметной</b>	<b>310г.</b>	<b>371,51 ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1457 г</b>	<b>1431,63 ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

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

# САД

## 7 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша молочная с крупой	200 г	228,96 ккал
Сыр	9 г	28,89 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г	33,05 ккал
Хлеб пшеничный	30г	64,71 ккал
Чай с сахаром	180г	28,84 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>424 г</b>	<b>384,45 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Плоды свежие	100 г	47 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>100 г</b>	<b>47 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 г	130,64 ккал
Азу с мясом курицы	200 г	315,38 ккал
Овощи по сезону	50 г	7 ккал
Компот из свежих плодов	180 г	57,06 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>692 г</b>	<b>638,12 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Пирожки с тушёным яблоком	80 г	192,24 ккал
Чай с молоком	180 г	83,25 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>260 г.</b>	<b>275,49 ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1476 г.</b>	<b>1345,06 ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

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

# САД

## 8 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Омлет натуральный	150 г	161,58 ккал
Икра кабачковая	50 г	30,98 ккал
Сыр	9 г	28,89 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г	33,05 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Чай с сахаром	180 г	28,84 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>424 г</b>	<b>348,05 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Плоды свежие	100 г	47 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>100 г</b>	<b>47 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп рыбный с яйцом	200 г	134,78 ккал
Голубцы ленивые	80 г	135,2 ккал
Икра свекольная	130 г	99,93 ккал
Сок фруктовый	180 г	86,4 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>652 г.</b>	<b>584,35 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Рогалики с повидлом	80 г	257,86 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	200 г	105 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>280 г</b>	<b>362,86 ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1456 г</b>	<b>1342,26 ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_



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

# САД

## 9 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша молочная с крупой	200 г	228,96 ккал
Масло сливочное ( порциями)	5 г	33,05 ккал
Чай с сахаром	180 г	28,84 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>415 г</b>	<b>355,56 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Сок фруктовый	180 г	86,4 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>180 г</b>	<b>86,4 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Суп картофельный вегетарианский	200 г	124,14 ккал
Гуляш из отварного мяса	70 г	110,81 ккал
Рагу из овощей	130 г	82,8 ккал
Кисель из свежих фруктов	180 г	60,05 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>642 г.</b>	<b>506,84 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Сырники из творога с повидлом	150 г	307,44 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	200 г	105 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>350 г.</b>	<b>412,44 ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1587 г</b>	<b>1361,24 ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

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

# САД

## 10 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша молочная с крупой	200 г	228,96 ккал
Сыр ( порциями)	9 г	28,89 ккал
Чай с сахаром	180 г	28,84 ккал
Хлеб пшеничный	30г	64,71 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>419 г.</b>	<b>351,4 ккал</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		
Плоды свежие	100 г	47 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>100 г</b>	<b>47 ккал</b>
<b>ОБЕД</b>		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 г	130,64 ккал
Шницель рыбный натуральный	80 г	107,97 ккал
Пюре картофельное	130 г	137,19 ккал
Овощи по сезону	50 г	7 ккал
Компот из сушеных фруктов	180г	115,78 ккал
Хлеб пшеничный	30 г	64,71 ккал
Хлеб ржаной	32 г	63,33 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>702 г</b>	<b>626,62 ккал</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Кондитерское изделие	36 г	121,75 ккал
Молоко кип. или кисломолочный напиток	200 г	105 ккал
<b>Итого по приёму пищи</b>	<b>236 г.</b>	<b>226,75 ккал</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1457 г</b>	<b>1251,77 ккал</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_