



СКАЗКА"

Итого за Полдник Калорийность-231, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-41

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М. Герасимова

Дети от 3 до 7 лет- Вторник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен: (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	Калорийность-181, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
200	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-307, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-23
<u>Завтрак второй</u>		
180	Питьевой йогурт	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Завтрак второй		Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	Калорийность-160, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16
10	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность- 34, Белки-1, Углеводы-7
200	Рагу из отварной птицы с овощами тушеное	Калорийность-311, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-36
180	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-103, Углеводы-25
50	Икра кабачковая	Калорийность-48, Белки-0,5, Жиры-4, Углеводы-4
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-763, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-110
<u>Полдник</u>		
50	Ватрушка с повидлом	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-32
200	Напиток из шиповника	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Калорийность-248, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-52

Утверждено



Дети от 3 до 7 лет-Среда 1

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/20	Бутерброд с повидлом	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-
20	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
100	Вареники ленивые	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-15
200	Чай с молоком	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-424, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-62
<u>Завтрак второй</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-76,, Углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийность-76,, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
50	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1
180	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
20	Говядина отварная	Калорийность-70, Белки-6, Жиры-5
70	Котлета мясная паровая	Калорийность-198, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-10
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
180	Кисель из концентрата	Калорийность-78, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-776, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-93
<u>Полдник</u>		
70	Шанежка с картофелем	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-43
180	Напиток клюквенный	Калорийность-39, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-307, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-53

Утверждаю
Заведующий детским садом С.М. Герасимова



Дети от 3 до 7 лет-Четверг- 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
200	Суп молочный с пшеном	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17
180	Чай с лимоном	Калорийность-38, Белки-0,4, Углеводы-9
Итого за Завтрак Калорийность-282, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-37		
<u>Завтрак второй</u>		
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-121, Белки-0,6, Углеводы-30
Итого за Завтрак второй Калорийность-121, Белки-0,6, Углеводы-30		
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеклы с сыром и раст маслом	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-4
180/25	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-99, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-14
80	Гуляш из птицы	Калорийность-177, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3
130	Рис припущенный	Калорийность-181, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-31
180	Компот из кураги	Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед Калорийность-682, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-88		
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
200	Молоко кипяченое	Калорийность-107, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9
Итого за Полдник Калорийность-338, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-43		

Утверждаю
Заведующий детским садом

Дети от 3 до 7 лет-Пятница

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10
180	Кофейный напиток с молоком и сахаром	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-396, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-59
<u>Завтрак второй</u>		
200	Снежок	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Завтрак второй		Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-10
50	Салат картофельный с огурцами солеными и раст маслом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
130	Картофельное пюре со сливочным маслом	Калорийность-116, Белки- 3, Жиры-3, Углеводы-18
70	Зразы рыбные рубленые	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-49, Белки-1, Жиры - Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-580, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-74
<u>Полдник</u>		
50	Шанежка "Наливная"	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36

Утверждаю
Заведующий детским садом С.М. Герасимова

Дети от 3 до 7 лет-Понедельник 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка рисовая с творогом	Калорийность-206, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
30	Соус из кураги	Калорийность-23, Углеводы-6
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай с молоком	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-349, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-60
<u>Завтрак второй</u>		
200	Какао с молоком	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Завтрак второй		Калорийность-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	Калорийность-47, Белки-0,7, Жиры-3, Углеводы-4
180	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
200	Рагу из птицы	Калорийность-365, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-19
180	Кисель из концентрата	Калорийность-78, Белки-0, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-670, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
50	Пряники	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-223, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-45

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М.Герасимова**Дети от 3 до 7 лет- Вторник 2**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
180	Чай с лимоном	Калорийность-38, Белки-0,3, Углеводы-9
Итого за Завтрак Калорийность-348, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-47		
<u>Завтрак второй</u>		
100	Фрукт свежие	Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
Итого за Завтрак второй Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10		
<u>Обед</u>		
50	Свекла отварная с растительным маслом	Калорийность-62, Белки-0,7, Углеводы-4
180	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8
15	Кура отварная (на суп)	Калорийность-44, Белки-4, Жиры-3
30	Соус томатный	Калорийность-27, Белки-0,4, Жиры-1, Углеводы-3
70	Шницель рубленый	Калорийность- 215, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-12
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
180	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-103, Белки-0,6, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры- 0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед Калорийность-825, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-106		
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с повидлом обсыпная	Калорийность-194, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41		

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М.Герасимова**Дети от 3 до 7 лет - Среда 2**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

20/10	бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20
180	кофейный напиток с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-324, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-44

Завтрак второй

180	компот из изюма	Калорийность-90, Белки-0,4, Углеводы-22
Итого за Завтрак второй		Калорийность-90, Белки-0,4, Углеводы-22

Обед

50	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	Калорийность-34, Белки-0,4, Жиры-3, Углеводы-1
180	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8
100	Котлета рыбная паровая	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-9
130	Пюре картофельное со сливочным маслом	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-44, Углеводы-11
40	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-0,4, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-633, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-78

Полдник

50	Вафли	Калорийность-267, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-31
180	молоко кипяченое питьевое	Калорийность-96, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-39

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М. Герасимова

Дети от 3 до 7 лет-Четверг 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал); белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33
20/20	Бутерброд повидлом	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-0,6, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки - 0,2, Углеводы-10
Итого за Завтрак		
Калорийность-361, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-66		
<u>Завтрак второй</u>		
180	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-103, Белки- 0,6, Углеводы-25
Итого за Завтрак второй		
Калорийность-103, Белки- 0,6, Углеводы-25		
<u>Обед</u>		
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-68, Белки-0,8, Углеводы-5
180	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-8
90	Тефтели мясные с рисом	Калорийность-258, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-12
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-26, Белки-0,5, Жиры-2, Углеводы-2
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26
180	Компот из кураги	Калорийность-80, Белки- 1, Углеводы-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
Итого за Обед		
Калорийность-815, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-94		
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с сахаром	Калорийность-255, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41		

Утверждаю
Заведующий детским садом С.М.Герасимова

Дети от 3 до 7 лет-Пятница 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

20/10 **Бутерброд с маслом** Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10

200 **Каша геркулесовая вязкая** Калорийность-308, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-39

180 **Чай с лимоном** Калорийность-38, Белки-0,34, Углеводы-9

Итого за Завтрак Калорийность-464, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-59

Завтрак второй

180 **Сок фруктовый** Калорийность-76, Углеводы-19

Итого за Завтрак второй Калорийность-76, Углеводы-19

Обед

100 **Кукуруза с маслом растительным** Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11

180 **Суп с лапшой на курином бульоне жидкий** Калорийность-119, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

70 **Биточки из птицы** Калорийность-173, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7

150 **Капуста тушеная** Калорийность-134, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17

180 **Кисель из концентрата** Калорийность-78, Белки-0, Углеводы-19

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12

20 **Хлеб пшеничный** Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10

Итого за Обед Калорийность-713, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-85

Полдник

50 **Пирожок с повидлом печеный** Калорийность-183, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29

200 **Йогурт** Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9

Итого за Полдник Калорийность-289, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-38

Утверждаю

Заведующий детским садом

С.М.Терасимова

Дети от 3 до 7 лет-Понедельник

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша кукурузная молочная жидкая	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-394, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-58
<u>Завтрак второй</u>		
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
Итого за Завтрак второй		Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
45	Огурцы консервированные	Калорийность-5, Белки-0,3, Жиры-0,05, Углеводы-0,8
180	Уха с крупой	Калорийность-92, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-12
70	Шницель рубленый	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-12
150	Пюре картофельное	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23
180	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-102, Белки-0,6, Углеводы-25
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-680, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-272, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-44

Утверждено
Заведующий детским садом С.М.Герасимова

Дети от 3 до 7 лет-Вторник 3

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/20	Бутерброд с повидлом	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-0,6, Углеводы-23
200	Каша пшеничная молочная с сахаром	Калорийность-276, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43
200	Чай с молоком	Калорийность-68, Белки-1,7, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-12, Жиры-+, Углеводы-78
<u>Завтрак второй</u>		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-84, Белки-0,7, Жиры-0,3, Углеводы-20
Итого за Завтрак второй		Калорийность-84, Белки-0,7, Жиры-0,3, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
50	Салат из свёклы с зелёным горошком и растительным маслом	Калорийность-48, Белки-0,8 Жиры-3, Углеводы-4
180	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-36, Углеводы-19
100	Голубцы ленивые	Калорийность-145, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
30	Соус сметанный	Калорийность-41, Белки-0,5, Жиры-4, Углеводы-1
180	Напиток клюквенный	Калорийность-39, Белки-0,09, Жиры-0,04, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-529, Белки-19, Жиры-53, Углеводы-62
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с сахаром	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М.Герасимова

Дети от 3 до 7 лет - Среда 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг); микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
200	Каша гречневая вязкая	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24
180	Чай с лимоном	Калорийность-38, Белки-0,4, Жиры-0,01, Углеводы-9
Итого за Завтрак Калорийность-336, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-43		
<u>Завтрак второй</u>		
200	Какао с молоком	Калорийность-102, Белки-4, Жиры- 3, Углеводы-15
Итого за Завтрак второй Калорийность-102, Белки-4, Жиры- 3, Углеводы-15		
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
180	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-129, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15
80	Рыба запеченная с яйцом	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-7
150	Овощи тушеные	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-10
180	Компот из кураги	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-0,05, Углеводы-19
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
Итого за Обед Калорийность-610, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-73		
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-267, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник Калорийность-308, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-41		

Утверждаю

с. М. Герасимова

Заведующий детским садом

Дети от 3 до 7 лет-Четверг 3

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
140	Суфле творожное паровое с сахаром	Калорийность-243, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-20
20	Повидло	Калорийность-53, Белки-0,08, Углеводы-13
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-421, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-53
<u>Завтрак второй</u>		
180	Компот из изюма	Калорийность-90, Белки-0,4, Жиры-0,09, Углеводы-22
Итого за Завтрак второй		Калорийность-90, Белки-0,4, Жиры-0,09, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-10
70	Котлеты "Школьные"	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-12
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-104, Белки- 0,2, Жиры- 0,2, Углеводы-26
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность-709, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-98
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
180	Чай с лимоном	Калорийность-38 Белки-0,4, Жиры-0,01, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-269, Белки-4, Жиры-9,43, Углеводы-43

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М.Герасимова

Дети от 3 до 7 лет-Пятница 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная с сахаром	Калорийность-317, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-45
20/20	Бутерброд с повидлом	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
200	Чай с молоком	Калорийность-68, Белки-, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-489, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-81
<u>Завтрак второй</u>		
180	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-103, Белки-0,6, Углеводы-25
Итого за Завтрак второй		Калорийность-103, Белки-0,6, Углеводы-25
<u>Обед</u>		
50	Салат картофельный с солеными огурцами с растительным маслом	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-8
70	Тефтели мясные с рисом	Калорийность-200, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-10
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-26, Белки-0,5, Жиры-2, Углеводы-2
130	Пюре картофельное со сливочным маслом	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
180	Кисель из концентрата	Калорийность-78, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-708, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-223, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-45

Утверждаю

детским садом

Заведующий
С.М.Герасимова**Дети от 3 до 7 лет-Понедельник 4**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20
180	Чай с лимоном	Калорийность-38, Белки-0,4, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-304, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-39
<u>Завтрак второй</u>		
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
Итого за Завтрак второй		Калорийность-44, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
50	Винегрет овощной с соевыми огурцами и растительным маслом	Калорийность-48, Белки-0,7, Жиры-3, Углеводы-4
180	Суп-пюре из разных овощей	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10
90	Гуляш из свинины	Калорийность-209, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-24
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26
180	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-103, Белки-0,6, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-712, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-111
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
200	Чай с молоком	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-299, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46

Дети от 3 до 7 лет-Вторник 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/10	Бутерброд с сыром	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
120	Омлет натуральный	Калорийность-181, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки- 0,2, Углеводы-10
Итого за Завтрак Калорийность-307, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-23		
<u>Завтрак второй</u>		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-84, Белки-0,7, Жиры-0,3, Углеводы-20
Итого за Завтрак второй Калорийность-84, Белки-0,7, Жиры-0,3, Углеводы-20		
<u>Обед</u>		
50	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	Калорийность-34, Белки-0,4, Жиры-3, Углеводы-1
180	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
80	Котлеты рыбные Любительские припущенные	Калорийность-100, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-6
150	Картофель отварной со сливочным маслом	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
180	Напиток клюквенный	Калорийность-39, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед Калорийность-538, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-78		
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-267, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-31
200	Молоко кипяченое	Калорийность-107, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
Итого за Полдник Калорийность-374, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-40		

Утверждаю



Дети от 3 до 7 лет-Среда 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32
20/20	Бутерброд с повидлом	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с молоком	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-446, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-66
<u>Завтрак второй</u>		
180	Сок фруктовый	Калорийность-76, , Углеводы-19
Итого за Завтрак второй		Калорийность-76, , Углеводы-19
<u>Обед</u>		
180	Суп-пюре из разных овощей	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10
80	Печень по-строгановски	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-8
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
180	Кисель из концентрата	Калорийность-78 Белки - 0, Углеводы-19
40	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-0,4, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-654, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-100
<u>Полдник</u>		
50	Булочка с изюмом печеная	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Белки-0,2, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М.Герасимова**Дети от 3 до 7 лет - Четверг 4**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша "Дружба"	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
20/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-410, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-54
<u>Завтрак второй</u>		
180	Ряженка	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Завтрак второй		Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
50	Огурец соленый	Калорийность-5, Белки - 0,4, Углеводы-1
180	Суп-пюре из птицы	Калорийность-147 Белки-7, Жиры-10, Углеводы-7
70	Зразы рыбные рубленые	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-11
150	Пюре картофельное	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23
180	Компот из сухофруктов с сахаром	Калорийность-103, Белки - 0,6, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-683, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
180	Чай с лимоном	Калорийность-38, Белки-0,4, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-220, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-44

Утверждаю

Заведующий детским садом
С.М.Герасимова

Дети от 3 до 7 лет - Пятница 4

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/10/10	Бутерброд с маслом и сыром	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-15
200	Суп молочный с рисом	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
200	Чай с молоком	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-387, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-47
<u>Завтрак второй</u>		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-18
Итого за Завтрак второй		Калорийность-29, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
50	Салат картофельный с солеными огурцами и раст. маслом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
180	Уха рыбацкая	Калорийность-88, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11
50	Рыба отварная	Калорийность-44, Белки-10, Жиры-1, Углеводы-0,1
70	Биточки из птицы	Калорийность-173, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7
150	Капуста тушеная	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
180	Компот из изюма	Калорийность-90, Белки-0,4, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0,2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-0,3, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-692, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-85
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Российская"	Калорийность-215, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33
180	Кисель витаминный	Калорийность-100, Белки-0,2, Жиры-0,09, Углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийность-316, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-57