



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Большешаатнинский  
детский сад» *А.М.Исламова*  
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

**День 1 - ый (от 3-7 лет)**

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом слив.	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>
Сок	125	0,60	0,06	22,00	90,90
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/ 5	4,56	7,50	12,64	136,30
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5,0	103
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,00	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>720,5</b>	<b>20,86</b>	<b>20,57</b>	<b>99,34</b>	<b>665,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Булочка домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>9,25</b>	<b>8,49</b>	<b>60,00</b>	<b>353,80</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1727,5</b>	<b>43,07</b>	<b>43,64</b>	<b>226,23</b>	<b>1469,78</b>



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Большешатнинский  
детский сад» *А.М.Исламова*  
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 2- ой (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,10</b>	<b>36,40</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>525</b>	<b>13,42</b>	<b>15,58</b>	<b>62,31</b>	<b>443,50</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	7,80	6,15	133,80
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>705,5</b>	<b>21,35</b>	<b>23,27</b>	<b>102,05</b>	<b>703,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия	10	3,00	3,00	16,00	103,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3	5,7	63,4
Пудинг из творога, с рисом, с повидлом	150	7,50	12,00	26,00	242,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>14,02</b>	<b>18,01</b>	<b>57,90</b>	<b>449,80</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1700,50</b>	<b>48,79</b>	<b>56,86</b>	<b>222,26</b>	<b>1596,60</b>



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Большешатнинский  
детский сад» *М.И.* А.М.Исламова  
Приказ № 59-о/д от 01.09.2022

День 3 – ий (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,60</b>	<b>14,30</b>	<b>51,70</b>	<b>382,30</b>
Сок	125	1,20	0,00	12,00	49,60
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>49,60</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,80</b>	<b>14,30</b>	<b>63,70</b>	<b>431,90</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50
Свекольник на м/б, со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>719,5</b>	<b>20,38</b>	<b>23,36</b>	<b>100,37</b>	<b>693,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275
Ряженка	120	4,3	3	5	64
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>12,52</b>	<b>11,38</b>	<b>74,99</b>	<b>452,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1724,5</b>	<b>45,70</b>	<b>49,04</b>	<b>239,06</b>	<b>1577,06</b>



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский  
детский сад» *А.М.Исламова*  
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

**День 4 – ый (от 3-7 лет)**

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,02</b>	<b>15,14</b>	<b>53,34</b>	<b>406,40</b>
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>61,00</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>525</b>	<b>14,32</b>	<b>15,57</b>	<b>67,34</b>	<b>467,40</b>
<b>ОБЕД</b>					
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/ 5	4,60	8,00	17,00	158,50
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>710,5</b>	<b>20,65</b>	<b>20,11</b>	<b>102,70</b>	<b>675,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия	20	1,20	0,80	30,00	135,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3,0	5,7	63,40
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,20</b>	<b>16,60</b>	<b>66,20</b>	<b>474</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1730,5</b>	<b>49,17</b>	<b>52,28</b>	<b>236,24</b>	<b>1617,10</b>

«Утверждаю»  
 Заведующий МБДОУ «Большешатнинский  
 детский сад» *ММ* А.М.Исламова  
 Приказ № 59-о/д от 01.09.2022

**День 5 - ый (от 3-7 лет)**

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,02</b>	<b>14,50</b>	<b>51,81</b>	<b>385,50</b>
Сок	125	0,87	0,25	20,00	85,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,87</b>	<b>0,25</b>	<b>16,50</b>	<b>71,00</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>545</b>	<b>12,89</b>	<b>14,75</b>	<b>68,31</b>	<b>456,50</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Витаминный»	50	0,75	2,92	7,00	57,30
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>642,5</b>	<b>19,81</b>	<b>24,32</b>	<b>93,24</b>	<b>672,90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия	30	2,30	5,90	45,80	239,40
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Кефир	120	3,5	3	4,8	60,20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>16,16</b>	<b>17,83</b>	<b>80,49</b>	<b>541,88</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1685,5</b>	<b>48,86</b>	<b>56,90</b>	<b>242,04</b>	<b>1671,28</b>



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Большешатнинский  
детский сад» *А.М.Исламова*  
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 6 –ой (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>14,12</b>	<b>39,79</b>	<b>334,38</b>
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,75</b>	<b>0,38</b>	<b>23,00</b>	<b>98,42</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>525</b>	<b>12,91</b>	<b>14,50</b>	<b>62,79</b>	<b>432,80</b>
<b>ОБЕД</b>					
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>656,5</b>	<b>21,65</b>	<b>17,46</b>	<b>100,40</b>	<b>645,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия	20	0,20	3,60	10,00	73,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>14,2</b>	<b>16,90</b>	<b>57,40</b>	<b>438,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1656,5</b>	<b>48,76</b>	<b>48,86</b>	<b>220,59</b>	<b>1516,80</b>



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Большешчатинский  
детский сад» *М.И.* А.М.Исламова  
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

**День 7 – ой (от 3-7 лет)**

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>4,80</b>	<b>7,20</b>	<b>15,40</b>	<b>146,00</b>
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	12,00	53,20
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>12,00</b>	<b>53,20</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>530</b>	<b>5,20</b>	<b>15,40</b>	<b>27,40</b>	<b>199,20</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежий капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/ 10	3,25	3,00	18,00	112,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>715,5</b>	<b>20,95</b>	<b>20,26</b>	<b>102,40</b>	<b>676,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Ряженка	120	4,3	3	5	64
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28,00	176,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>8,30</b>	<b>8,99</b>	<b>60,00</b>	<b>354,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1702,5</b>	<b>43,75</b>	<b>46,65</b>	<b>226,10</b>	<b>1501,40</b>



**День 8 – ой (от 3-7 лет)**

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,52</b>	<b>12,44</b>	<b>53,34</b>	<b>370,00</b>
Сок	125	0,60	0,01	15,00	64,00
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,01</b>	<b>15,00</b>	<b>64,00</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>545</b>	<b>14,12</b>	<b>15,85</b>	<b>66,84</b>	<b>468,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/ 5	6,5	7,80	22,20	185
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным	70/10	7,05	5,00	1,15	78,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,00	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>720,5</b>	<b>22,15</b>	<b>20,41</b>	<b>99,85</b>	<b>672,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия	10	0,50	1,90	21,00	98,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3	5,7	63,4
Запеканка творожная с повидлом	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>13,82</b>	<b>14,91</b>	<b>65,20</b>	<b>443,80</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1755,5</b>	<b>48,78</b>	<b>49,76</b>	<b>233,39</b>	<b>1569</b>



**День 9 – ый (от 3-7 лет)**

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,00</b>	<b>15,00</b>	<b>53,51</b>	<b>401,00</b>
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>12,00</b>	<b>49,00</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>525</b>	<b>14,20</b>	<b>15,74</b>	<b>67,01</b>	<b>472,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/ 5	3,00	7,90	18,80	158,30
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>680,5</b>	<b>19,86</b>	<b>22,03</b>	<b>98,23</b>	<b>663,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,20
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Плюшка новомосковская	60	2,50	4,00	24,00	142,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Катык	180	5,22	4,5	7,56	91,62
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>6,73</b>	<b>7,42</b>	<b>43,99</b>	<b>269,68</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1660,5</b>	<b>39,65</b>	<b>44,81</b>	<b>207,73</b>	<b>1382,98</b>

**День 10 – ый (от 3-7 лет)**

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,16</b>	<b>14,12</b>	<b>39,79</b>	<b>334,38</b>
Сок	125	0,75	0,38	23,00	98,42
<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>0,75</b>	<b>0,38</b>	<b>23,00</b>	<b>98,42</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>525</b>	<b>12,91</b>	<b>14,50</b>	<b>62,79</b>	<b>432,80</b>
<b>ОБЕД</b>					
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>656,5</b>	<b>21,65</b>	<b>17,46</b>	<b>100,40</b>	<b>645,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия	20	0,20	3,60	10,00	73,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>14,2</b>	<b>16,90</b>	<b>57,40</b>	<b>438,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1656,5</b>	<b>48,76</b>	<b>48,86</b>	<b>220,59</b>	<b>1516,80</b>



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Большешаатнинский  
детский сад» *А.М.Исламова*  
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

**День 11 – ый (от 3-7 лет)**

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,02</b>	<b>14,89</b>	<b>43,34</b>	<b>359,00</b>
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	22,00	92,68
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>22,00</b>	<b>92,68</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>525</b>	<b>13,38</b>	<b>15,25</b>	<b>65,34</b>	<b>451,68</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,00	75
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>686,5</b>	<b>19,27</b>	<b>22,19</b>	<b>95,74</b>	<b>660,90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия	30	3,20	6,50	45,00	260,0
Кефир	120	3,5	3	4,8	60,2
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>17,06</b>	<b>18,43</b>	<b>79,69</b>	<b>562,48</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1709,5</b>	<b>49,71</b>	<b>55,87</b>	<b>240,77</b>	<b>1675,06</b>



«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Большеатнинский  
детский сад» А.М.Исламова  
Приказ № 59- о/д от 01.09.2022

День 12 – ый (от 3-7 лет)

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,02</b>	<b>15,14</b>	<b>53,34</b>	<b>406,40</b>
Фрукты свежие	100	0,30	0,43	14,00	61,00
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,43</b>	<b>14,00</b>	<b>61,00</b>
<b>завтрак+2 завтрак</b>	<b>525</b>	<b>14,32</b>	<b>15,57</b>	<b>67,34</b>	<b>467,40</b>
<b>ОБЕД</b>					
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/ 5	4,60	8,00	17,00	158,50
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>	<b>710,5</b>	<b>20,65</b>	<b>20,11</b>	<b>102,70</b>	<b>675,70</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Кондитерские изделия	20	1,20	0,80	30,00	135,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3,0	5,7	63,40
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>14,20</b>	<b>16,60</b>	<b>66,20</b>	<b>474</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1730,5</b>	<b>49,17</b>	<b>52,28</b>	<b>236,24</b>	<b>1617,10</b>