

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 1		Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой		200	228,96
	Масло (порциями)		5	33,05
	Сыр (порциями)		9	28,89
	Хлеб пшеничный		30	64,71
	Чай с лимоном		180	37,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			424	393,46
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие		100	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	47
ОБЕД	Суп картофельный с клецками		200	146,42
	Тефтели мясные (2-й вариант)		70	114,7
	Свекла тушеная		130	114,58
	Хлеб пшеничный		30	64,71
	Хлеб ржаной		32	63,33
	Напиток из плодов шиповника		180	108,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			642	612,32
ПОЛДНИК	Пирожки с капустой		80	202,58
	Какао с молоком		200	144,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			280	347,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1446	1400,06

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 2 Дети 3-7 лет (10ч)		Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	228,96
	Масло (порциями)	5	33,05
	Чай с лимоном	180	37,85
	Хлеб пшеничный	30	64,71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	364,57
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	180	86,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	86,4
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	130,64
	Плов из птицы	180	413,3
	Овощи по - сезону	50	7
	Хлеб ржаной	32	63,33
	Хлеб пшеничный	30	64,71
	Компот из свежих плодов	180	57,06
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	736,04
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	105
	Кондитерское изделие	36	121,75
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		236	226,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	1413,76

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 3		Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом		180	230,49
	Соус сметанный сладкий		15	19,18
	Чай с сахаром,		180	28,84
	Хлеб пшеничный		30	64,71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			405	343,22
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие		100	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	47
ОБЕД	Суп гороховый		200	149,58
	Гренки из пшеничного хлеба		25	53,92
	Печень или мясо тушеные в соусе		80	141,08
	Пюре картофельное		130	137,19
	Овощи по - сезону		50	7
	Хлеб ржаной		32	63,33
	Кисель из сока натурального		180	103,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			697	655,92
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"		100	242,96
	Кофейный напиток с молоком		200	157,72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			300	400,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1502	1446,82

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 4		Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Омлет натуральный		150	161,58
	Икра кабачковая промышленного производства		50	30,98
	Сыр (порциями)		9	28,89
	Масло (порциями)		5	33,05
	Хлеб пшеничный		30	64,71
	Какао с молоком		200	144,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			444	463,91
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие		100	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	47
ОБЕД	Суп харчо		200	140,22
	Котлеты, биточки, шницели рубленые		80	166,8
	Капуста тушеная (гарнир)		130	85,85
	Хлеб пшеничный		30	64,71
	Хлеб ржаной		32	63,33
	Компот из сушеных фруктов		180	115,78
ИТОГО ЗА ОБЕД			652	636,69
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие		36	121,75
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток		200	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			236	226,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1432	1374,35

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 5		Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями		200	186,52
	Масло (порциями)		5	33,05
	Сыр (порциями)		9	28,89
	Хлеб пшеничный		30	64,71
	Чай с сахаром,		180	28,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			424	342,01
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие		100	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	47
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной		200	112,12
	Жаркое по-домашнему		160	231,1
	Овощи по - сезону		50	7
	Хлеб пшеничный		30	64,71
	Хлеб ржаной		32	63,33
	Сок Фруктовый		180	86,4
ИТОГО ЗА ОБЕД			652	564,66
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом		80	261,2
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток		200	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			280	366,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1456	1319,87

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 6		Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Шарлотка с яблоками		150	311,25
	Масло (порциями)		5	33,05
	Хлеб пшеничный		30	64,71
	Чай с сахаром,		180	28,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			365	437,85
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый		180	86,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			180	86,4
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	118,98
	Капуста, тушеная с мясом		160	180,27
	Хлеб пшеничный		30	64,71
	Хлеб ржаной		32	63,33
	Напиток из плодов шиповника		180	108,58
ИТОГО ЗА ОБЕД			602	535,87
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные) со сметаной		110	213,79
	Кофейный напиток с молоком		200	157,72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			310	371,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1457	1431,63

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 7	Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	228,96
	Масло (порциями)	5	33,05
	Сыр (порциями)	9	28,89
	Хлеб пшеничный	30	64,71
	Чай с сахаром,	180	28,84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	384,45
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	47
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	130,64
	Азу с мясом курицы	200	315,38
	Овощи по - сезону	50	7
	Хлеб ржаной	32	63,33
	Хлеб пшеничный	30	64,71
	Компот из свежих плодов	180	57,06
ИТОГО ЗА ОБЕД		692	638,12
ПОЛДНИК	Пирожки с тушеным яблоком	80	192,24
	Чай с молоком	180	83,25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	275,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1476	1345,06

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 8	Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	161,58
	Икра кабачковая промышленного производства	50	30,98
	Сыр (порциями)	9	28,89
	Масло (порциями)	5	33,05
	Чай с сахаром,	180	28,84
	Хлеб пшеничный	30	64,71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	348,05
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	47
ОБЕД	Суп рыбный с яйцом	200	134,78
	Голубцы ленивые	80	135,2
	Икра свекольная или из свежих кабачков	130	99,93
	Хлеб ржаной	32	63,33
	Хлеб пшеничный	30	64,71
	Сок Фруктовый	180	86,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	584,35
ПОЛДНИК	Рогалики с повидлом	80	257,86
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	362,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1456	1342,26

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 9	Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	228,96
	Масло (порциями)	5	33,05
	Чай с сахаром,	180	28,84
	Хлеб пшеничный	30	64,71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	355,56
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	180	86,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	86,4
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	125,14
	Гуляш из отварного мяса	70	110,81
	Рагу из овощей (2 вариант)	130	82,8
	Хлеб ржаной	32	63,33
	Хлеб пшеничный	30	64,71
	Кисель из свежих фруктов	180	60,05
ИТОГО ЗА ОБЕД		642	506,84
ПОЛДНИК	Сырники из творога с повидлом	150	307,44
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	412,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587	1361,24

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад № 5
 МО Кореновский район
 _____ Вологодина Н.В.
 М.П.

День 10	Дети 3-7 лет (10ч)	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	228,96
	Сыр (порциями)	9	28,89
	Чай с сахаром,	180	28,84
	Хлеб пшеничный	30	64,71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		419	351,4
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	47
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	130,64
	Шницель рыбный натуральный	80	107,97
	Пюре картофельное	130	137,19
	Овощи по - сезону	50	7
	Хлеб ржаной	32	63,33
	Хлеб пшеничный	30	64,71
	Компот из сушеных фруктов	180	115,78
ИТОГО ЗА ОБЕД		702	626,62
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	36	121,75
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	200	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		236	226,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	1251,77