

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

1 день

Наименование блюда	Вес в граммах	Энергетическая ценность
Завтрак		
Каша молочная с крупой	200 г.	228,96 ккал
Сыр (порциями)	9 г.	28,89 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г.	33,05 ккал
Хлеб пшеничный	32г.	69,02ккал
Чай с лимоном	180 г.	37,85 ккал
Итого по приёму пищи	426 г.	397,77 ккал
Второй завтрак		
Яблоки	100 г.	47 ккал
Итого по приёму пищи	100 г.	47 ккал
Обед		
Суп картофельный с клёцками	200 г.	146,42 ккал
Тефтели мясные	70 г.	114,70ккал
Свёкла тушёная	130 г.	114,58 ккал
Напиток из плодов шиповника	180 г.	108,58 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	636 г.	600,80 ккал
Полдник		
Пирожки с капустой	80 г.	202,58 ккал
Какао с молоком	200 г.	144,70 ккал
Итого по приёму пищи	280 г.	347,28 ккал
Итого за день	1442 г.	1392,85 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

2 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Омлет натуральный	150 г.	161,58ккал
Икра кабачковая	50 г.	30,98 ккал
Сыр (порциями)	9 г.	28,89 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г	33,05 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Какао с молоком	200 г.	144,70 ккал
Итого по приёму пищи	446 г.	468,22 ккал
Второй завтрак		
Плоды свежие	100 г.	47 ккал
Итого по приёму пищи	100 г.	47 ккал
Обед		
Суп харчо	200 г.	140,22 ккал
Котлеты рубленые	80 г.	166,80 ккал
Капуста тушёная	130 г.	85,85 ккал
Компот из сушёных фруктов	180 г.	115,78 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	646 г.	625,17 ккал
Полдник		
Кондитерское изделие	50 г.	169,1 ккал
Кисломолочный напиток	200 г.	105 ккал
Итого по приёму пищи	250 г.	274,1ккал
Итого за день	1442 г.	1414,49 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

3 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Пудинг из творога с рисом	180 г.	230,49 ккал
Соус сметанный сладкий	15 г.	19,18 ккал
Хлеб пшеничный	32г.	69,02 ккал
Чай с сахаром	180 г.	28,84 ккал
Итого по приёму пищи	407 г.	347,53 ккал
Второй завтрак		
Плоды свежие	100 г.	47 ккал
Итого по приёму пищи	100 г.	47 ккал
Обед		
Суп гороховый	200 г.	149,58 ккал
Гренки из пшеничного хлеба	25 г.	53,92 ккал
Печень тушёная в соусе	80 г.	141,08 ккал
Пюре картофельное	130г.	137,19 ккал
Овощи по сезону	50г.	7 ккал
Кисель из сока натурального	180 г.	103,82 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	689 г.	640,09 ккал
Полдник		
Булочка «Веснушка»	100 г.	242,46 ккал
Кофейный напиток с молоком	200 г.	157,72 ккал
Итого по приёму пищи	300 г.	400,68 ккал
Итого за день	1496 г.	1435,30 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

4 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Каша молочная с крупой	200 г.	228,96 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г.	33,05 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Чай с лимоном	180 г.	37,85 ккал
Итого по приёму пищи	417 г.	368,88 ккал
Второй завтрак		
Сок фруктовый	180 г.	86,4 ккал
Итого по приёму пищи	180 г.	86,4 ккал
Обед		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200 г.	130,64 ккал
Плов из птицы	180 г.	413,30 ккал
Овощи по сезону	50 г.	7 ккал
Компот из свежих плодов	180 г.	57,06 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	666 г.	724,52 ккал
Полдник		
Кондитерское изделие	50 г.	169,1 ккал
Кисломолочный напиток	200 г.	105 ккал
Итого по приёму пищи	250 г.	274,10 ккал
Итого за день	1513 г.	1453,90 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

5 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями	200 г.	186,52 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г.	33,05 ккал
Сыр (порциями)	9 г.	28,89 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Чай с сахаром	180 г.	28,84 ккал
Итого по приёму пищи	426 г.	346,32 ккал
Второй завтрак		
Плоды свежие	100 г.	47 ккал
Итого по приёму пищи	100 г.	47 ккал
Обед		
Рассольник ленинградский со сметаной	200 г.	112,12 ккал
Жаркое по-домашнему	160 г.	231,10 ккал
Овощи по сезону	50 г.	7 ккал
Сок фруктовый	180 г.	86,4 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	646 г.	553,14 ккал
Полдник		
Слойка с повидлом	80 г.	261,20 ккал
Кисломолочный напиток	200 г.	105 ккал
Итого по приёму пищи	280 г.	366,20 ккал
Итого за день	1452 г.	1312,66 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

6 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Шарлотка с яблоками	170 г.	352,75 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г.	33,05 ккал
Хлеб пшеничный	32г.	69,02 ккал
Чай с сахаром	200 г.	32,04 ккал
Итого по приёму пищи	407 г.	486,86 ккал
Второй завтрак		
Сок фруктовый	180 г.	86,4 ккал
Итого по приёму пищи	180 г.	86,4 ккал
Обед		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200 г.	118,98ккал
Капуста тушеная с мясом	160 г.	180,27 ккал
Напиток из плодов шиповника	180 г.	108,58 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	596 г.	524,35 ккал
Полдник		
Вареники ленивые (отварные) со сметаной	110 г.	213,79 ккал
Кофейный напиток с молоком	200 г.	157,72 ккал
Итого по приёму пищи	310 г.	371,51 ккал
Итого за день	1493 г.	1469,12 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

7 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Каша молочная с крупой	200 г.	228,96 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г.	33,05 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Чай с сахаром	180 г.	28,84 ккал
Итого по приёму пищи	417 г.	359,87 ккал
Второй завтрак		
Сок фруктовый	180 г.	86,4 ккал
Итого по приёму пищи	180 г.	86,4 ккал
Обед		
Суп картофельный вегетарианский	200 г.	125,14 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	32 г.	69,02 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	636 г.	495,32 ккал
Полдник		
Сырники из творога с повидлом	150 г.	307,44 ккал
Кисломолочный напиток	200 г.	105 ккал
Итого по приёму пищи	350 г.	412,44 ккал
Итого за день	1583 г.	1354,03 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

8 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Омлет натуральный	150 г.	161,58 ккал
Икра кабачковая	50 г.	30,98 ккал
Сыр (порциями)	9 г.	28,89 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г	33,05
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Чай с сахаром	180 г.	28,84 ккал
Итого по приёму пищи	426г.	352,36 ккал
Второй завтрак		
Плоды свежие	100 г.	47 ккал
Итого по приёму пищи	100 г.	47 ккал
Обед		
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	32 г.	69,04 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,15 ккал
Итого по приёму пищи	646 г.	572,83 ккал
Полдник		
Рогалики с повидлом	80 г.	257,86 ккал
Кисломолочный напиток	200 г.	105 ккал
Итого по приёму пищи	350 г.	412,44 ккал
Итого за день	1452 г.	1335,05 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

9 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Каша молочная с крупой	200 г.	228,96 ккал
Масло сливочное (порциями)	5 г.	33,05 ккал
Сыр (порциями)	9 г.	28,89 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Чай с сахаром	180 г.	28,84 ккал
Итого по приёму пищи	426 г.	388,76 ккал
Второй завтрак		
Плоды свежие	100 г.	47 ккал
Итого по приёму пищи	100 г.	47 ккал
Обед		
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	32 г.	69,02 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	686 г.	626,60 ккал
Полдник		
Пирожки с тушёным яблоком	80 г.	192,24 ккал
Чай с молоком	180 г.	83,25 ккал
Итого по приёму пищи	260 г.	275,49 ккал
Итого за день	1472 г.	1337,85 ккал

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 37
МО Кореновский район
_____ Н.В. Красноперова

САД

10 день

Наименование блюда	Вес в гр.	Энергетическая ценность
Завтрак		
Каша молочная с крупой	200 г.	228,96 ккал
Сыр (порциями)	9 г.	28,89 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Чай с сахаром	180 г.	28,84 ккал
Итого по приёму пищи	421 г.	355,71 ккал
Второй завтрак		
Плоды свежие	100 г.	47 ккал
Итого по приёму пищи	100 г.	47 ккал
Обед		
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 свежих плодов	180 г.	115,78 ккал
Хлеб пшеничный	32 г.	69,02 ккал
Хлеб ржаной	24 г.	47,50 ккал
Итого по приёму пищи	696 г.	615,10 ккал
Полдник		
Кондитерское изделие	50 г.	169,10 ккал
Кисломолочный напиток	200 г.	105 ккал
Итого по приёму пищи	250 г.	226,75 ккал
Итого за день	1467 г.	1291,91 ккал