

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_ Назарова З.Е.

**День 1. Понедельник**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/и, ккал	Витамины С, мг
395	Макаронны с сахаром	200	5.9	4.2	28.7	205	0
	Кофейный напиток с молоком	180	1.8	2.01	11.92	80	1
	Печенье с маслом	48	2.94	9.06	17.54	163	0
1	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5.8	4.2	73	6.5
	Суп «Харчо»	200	5.8	8.1	13.4	68	5.3
	Жаркое по-домашнему	180	20.8	5.3	18.5	210	7.06
	Компот из яблок	180	0.2	0.19	15.2	67	1.6
400	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
	Молоко кипяченое	200	5.48	4.88	9.07	112	2.46
	Булочка «Домашняя»	80	7.28	12.5	53.9	358	0
449	Каша пшенная могочная	200	7.8	7.2	33.6	234.4	0
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	0.01
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.3	94	0
<b>ИТОГО</b>			<b>65.32</b>	<b>60.26</b>	<b>253.13</b>	<b>1795.4</b>	<b>23.93</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
Назарова З.Е.

**День 2. Вторник**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамины С, мг
185	Каша гречневая молочная	200	4.2	4.9	32.5	193	0
		180	3.21	2.9	15.1	101	1.3
		40/15	4.73	6.88	14.56	139	0.05
74	Суп с фруктоделяками	200	5.1	9.1	7.02	128	6.2
		180	4.3	5.8	17	145	31
		180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
376	Компот из свежих ягод	50	3.3	0.6	16.7	87	0
		200	5.8	6.4	8	118	1.4
		40	0.6	1.8	8.6	53.3	0
249	Манник	130	30	10.3	7.5	245	0.7
		200	0.3	0.12	22.75	92.2	25.8
372	Сок	200	0.3	0.12	22.75	92.2	25.8
<b>ИТОГО</b>			<b>64.91</b>	<b>49.29</b>	<b>190.35</b>	<b>1485.2</b>	<b>90.75</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_ Назарова З.Е.

**День 3.Среда**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамины С, мг			
93	Каша геркулесовая молочная	200	6.2	3.8	24.2	156	1.14			
		395	Кофейный напиток с молоком	180	1.8	2.01	11.92	80	1	
				3	Бутерброд с сыром	40/15	4.73	6.88	14.56	139
124	Салат из белокочанной капусты	50	0.7	2.81	5.02	48	18.3			
		276	Обед	Суп рыбный	200	8.3	2.01	16.5	121	4.9
				Котлета мясная	70	9	10.1	6.9	158	0
376	Макаронны отварные	150	5.4	3.3	25.7	148	0			
		Компот из яблок	180	0.2	0.19	15.2	67	1.6		
400	Полдник	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0		
			449	Банан	100	1.66	0.08	32.98	143.5	1.62
					Ужин	Яйцо отварное	40	16.6	12.4	20.8
392	Ужин	Хлеб пшеничный	50	1	3.5	3.5	45	0		
			Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	
			Чай с лимоном	200	0.3	0.12	22.75	92.2	25.8	
<b>ИТОГО</b>			<b>62.75</b>	<b>48.3</b>	<b>237.45</b>	<b>1571.9</b>	<b>55.38</b>			



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_ Назарова З.Е.

**День 4 Четверг**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамины С, мг
395	Каша манная молочная	200	13.6	4.2	76.6	201	0
	Какао с молоком	180	3.21	2.9	15.1	101	1.3
	Бутерброд с маслом	48	2.94	9.06	17.54	163	0
1	Суп гороховый на к/м бульоне с гречками	200	5.5	6.7	6.2	106.4	0.2
80	Азу из мяса	70	5	15	2.2	164.6	0.9
276 376	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.76	0.92	30.6	157	0
	Компот из яблок	180	0.2	0.19	15.2	67	1.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Яблоко	100	0.45	0.1	33.99	140	12.9
449	Комплетта рыбная/сельдь солёная	70	12.4/10.8	4.01/5.8	7.8/8.3	120/152	0.3/0.4
	Винегрет	150	1.06	9.87	13.7	142	16.4
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	0.03
392	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0
<b>ИТОГО</b>			<b>74.74/73.14</b>	<b>60.85/62.64</b>	<b>266.45/266.9</b>	<b>1736.8/1768.8</b>	<b>33.98/34.08</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_ Назарова З.Е.

**День 5.Пятница**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
185	Суп молочный вермишелевый	200	8.4	8.1	44.14	280	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	1.8	2.01	11.92	80	1
	<b>Завтрак</b>						
	Бутерброд с маслом	48	2.94	9.06	17.54	163	0
1	Бутерброд с маслом	48	2.94	9.06	17.54	163	0
58	Борщ на к/м бульоне со сметаной	200	2.9	5	19.8	135	12
322	Тертые мясные	70	5.9	7.2	9.02	125	0
321	Картофельное пюре	150	2.08	4.3	21.8	106.7	13.9
372	Компот из кураги	180	1.1	0.02	13.7	60.3	3.9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
	<b>Обед</b>						
	Банан	100	0.9	0.36	20.8	76	4.2
	<b>Полдник</b>						
159	Запеканка из творога	200	28	16	32	384	3.4
378а	Ужин						
	Кисель из свежих ягод	200	0.1	0.03	20.61	83	0.92
	<b>ИТОГО</b>		<b>57.9</b>	<b>52.71</b>	<b>231.73</b>	<b>1632</b>	<b>41.42</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
 Назарова З.Е

**День 6. Понедельник**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
215	Омлет натуральный	150	12.5	9.5	15.6	197.4	0.1
	Кофейный напиток с молоком	180	1.8	2.01	11.92	80	1
	Печенье с маслом	48	2.94	9.06	17.54	163	0
1	Салат из квашеной капусты	50	0.9	2.7	4.2	45	6.5
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	4.4	5.07	8.4	89	6.58
80	Плов из птицы	180	18	16.62	30.1	342	0.46
	Компот из свежих ягод	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
401	Молоко	200	5.48	4.88	9.07	112	2.46
	Крендель с сахаром	80	7.28	12.52	53.92	358	0
	Каша геркулесовая молочная	200	5.4	4.4	25	162.4	0.7
351	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0
395	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	0.01
392							
	<b>ИТОГО</b>		<b>65.43</b>	<b>67.87</b>	<b>244.17</b>	<b>1863.5</b>	<b>42.11</b>



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
Назарова З.Е

**День 7. Вторник**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал	Витамин С, мг
395	Каша гречневая молочная	200	4.2	4.9	32.5	193	0
	Какао с молоком	180	3.21	2.9	15.1	101	1.3
	Бутерброд с сыром	40/15	4.73	6.88	14.56	139	0.07
80	Щи на к/м бульоне	200	17.4	12.6	2.4	196.4	5.9
	Гуляш из мяса (печеночные оладьи говядина- 4 нед)	70	9.2/9.6	8.5/3.6	1.8/4.9	120.5/90.1	0.5/1.8
	Макаронны отварные	150	5.6	0.9	30.6	154	0
	Компот из свежих ягод	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
400	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	1.4
	Печенье	40	3.1	12.2	23	149	0
247	Тертлеги рыбные	80	6.1	2.7	3.8	64.4	0.8
	Салат из свёклы	50	2.9	0.1	4.5	31.3	0
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.27	20.07	88	100
320	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0
<b>ИТОГО</b>			<b>69.91/70.31</b>	<b>59.54/54.64</b>	<b>215.05/218.15</b>	<b>1641.3/1610.9</b>	<b>134.27/135.57</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
Назарова З.Е.

**День 8. Среда**

№	Блюдо	Выход, з	Белки, з	Жиры, з	Углеводы, з	Энергия, ккал	Витамин С, мг
395	Каша пшённая молочная	200	7.8	7.2	33.6	234.4	1.34
	Кофейный напиток с молоком	180	1.8	2.01	11.92	80	1
	Бутерброд с сыром	40/15	4.73	6.88	14.56	139	0.07
1	Рассольник на курином бульоне	200	8.2	7	12	142.6	2.9
80	Ленивые голубцы с мясом кур	180	11.7	22.5	15.5	313.4	17.6
276	Соус сметанный	20	0.6	6.5	1.3	65.3	0.12
	Компот из яблок	180	0.2	0.19	15.2	67	1.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Яблоко	100	0.45	0.1	33.99	138	12.9
449	Гороховое пюре	200	12.8	3.8	27.2	193.6	1.18
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.02	11.1	44	3.03
<b>ИТОГО</b>			<b>54.8</b>	<b>57.2</b>	<b>212.39</b>	<b>1598.3</b>	<b>41.74</b>



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
Назарова З.Е.

**День 9. Четверг**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергич, ккал	Витамины С, мг
395	Каша манная молочная	200	13.6	4.2	76.6	201	0
	Какао с молоком	180	3.21	2.9	15.1	101	1.3
	Бутерброд с маслом	48	2.94	9.06	17.54	163	0
1	Суп картофельный с бобовыми изделиями	200	5.6	2	7.2	73.2	3.6
80	Рулет с луком и яйцом	80	7.1	8.7	12.6	158.9	5.5
	Рис отварной	150	1.06	9.87	13.7	142	16.4
376	Соус томатный	20	0.6	6.5	1.3	65.3	0.12
	Компот из свежих ягод	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
400	Кефир	200	10	6.4	7	136	1.2
	Печенье	40	7.28	12.52	53.92	121	0
392	Овощное рагу	200	6	13.4	9.6	180	10.6
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44	0.03
<b>ИТОГО</b>			<b>64.12</b>	<b>76.66</b>	<b>282.98</b>	<b>1656.1</b>	<b>63.05</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
Назарова З.Е.

**День 10. Пятница**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал	Витамин С, мг
	Каша молочная "ДРУЖБА"	200	6.2	9.6	27	220.2	1.48
	Кофейный напиток с молоком	180	1.8	2.01	11.92	80	1
	Бутерброд с маслом	48	2.94	9.06	17.54	163	0
	Салат из моркови	50	0.9	1.78	5.02	24.5	1.8
	Свекольник на к/м бульоне	200	5.4	4.3	19.3	148.1	0
	Биточки из мяса	70	10.4	23.1	3.4	262.8	0
276	Картофельное пюре	150	2.08	4.3	21.8	106.7	13.9
	Компот из свежих ягод	180	0.21	0.09	21.3	89.7	24.3
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0
	Банан	100	0.9	0.36	20.8	76	4.2
132	Пудинг из творога	200	20.2	25	30.5	383	0.2
392	Напиток из свежих ягод	200	0.21	0.09	21.3	89.7	24.33
	<b>ИТОГО</b>		<b>54.59</b>	<b>80.33</b>	<b>216.42</b>	<b>1735</b>	<b>60.91</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
 Назарова З.Е.

**День 1. Понедельник**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
395	Макаронны с сахаром	150	4.2	3.02	23.2	184	0
	Кофейный напиток с молоком	150	1.2	1.26	9.2	63	0.8
	Печенье с маслом	37	1.63	8.16	15.3	149	0
1	Салат из квашеной капусты	30	0.7	3.9	3.2	64	4.9
80 276 376	Суп «Харчо»	180	4.4	6.9	11.2	59	4.1
	Жаркое по-домашнему	150	18.8	4.1	16.3	198	6.2
	Компот из яблок	150	0.2	0.1	13.23	59	1.03
	Хлеб ржаной	40	2.1	0.3	12.8	78	0
	Молоко кипяченое	180	4.18	3.8	7.12	104	1.4
400	Булочка «Домашняя»	70	6.8	11.2	50.9	302	0
449	Каша пшеничная молочная	180	6.1	5.9	30.7	215	0
	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	10.8	39	0.01
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.3	17.3	84	0
392							
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,77</b>	<b>50,51</b>	<b>222,51</b>	<b>1560,2</b>	<b>23,05</b>



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
Назарова З.Е.

**День 2. Вторник**

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамины С, мг	
185	<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	150	4.2	4.9	32.5	193	0
		Каша с молоком	150	1.2	1.26	9.2	63	0.8
		Бутерброд с сыром	30/10	3.7	5.2	12.5	126	0.03
74		Суп с фрикадельками	180	4.9	8.7	6.1	119	5.7
277	<b>Обед</b>	Колбаса, тушеная с мясом	180	4.1	4.8	15.4	136	28
376		Компот из свежих ягод	150	0.7	0.04	20.1	74.7	20.3
		Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
401	<b>Полдник</b>	Кефир	180	5.8	6.4	8	118	1.4
		Печенье	40	0.6	1.8	8.6	53.3	0
		249	Манник	120	27	9.3	6.6	235
372	<b>Ужин</b>	Сок	150	0.3	0.12	22.75	92.2	25.8
		Хлеб пшеничный	30	3.1	0.3	17.3	84	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,84</b>	<b>44,94</b>	<b>178,9</b>	<b>1394,91</b>	<b>84,22</b>	

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
Назарова З.Е.

**День 3.Среда**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/к, ккал	Витамин С, мг
93	Каша геркулесовая молочная	150	6.2	3.8	24.2	156	1.14
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.01	11.92	80	1
	Бутерброд с сыром	30/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07
3	Салат из белочечной капусты	30	0.7	2.81	5.02	48	18.3
	Суп рыбный	180	8.3	2.01	16.5	121	4.9
	Котлета мясная	50	9	10.1	6.9	158	0
	Макаронные отварные	120	5.4	3.3	25.7	148	0
276	Компот из яблок	150	0.2	0.19	15.2	67	1.6
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
400	Банан	100	1.66	0.08	32.98	143.5	1.62
	Йогурт отварной	40	16.6	12.4	20.8	183.2	0
449	Кабачковая икра	30	1	3.5	3.5	45	0
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.3	17.3	84	0
	Чай с лимоном	180	0.3	0.12	22.75	92.2	25.8
392							
<b>Итого</b>			<b>59,16</b>	<b>80,17</b>	<b>239,95</b>	<b>1670,31</b>	<b>49,4</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»  
 \_\_\_\_\_  
 Назарова З.Е.

**День 4 Четверг**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамины С, мг
395	Каша манная молочная	150	13.6	4.2	76.6	201	0
	Каша с молоком	150	3.21	2.9	15.1	101	1.3
	Бутерброд с маслом	37	2.94	9.06	17.54	163	0
1	Завтрак						
	Суп гороховый на к/м бульоне с зренками	180	5.5	6.7	6.2	106.4	0.2
80	Дзу из мяса	50	5	15	2.2	164.6	0.9
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.76	0.92	30.6	157	0
276	Компот из яблок	150	0.2	0.19	15.2	67	1.6
376	Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
400	Полдник						
	Яблоко	100	0.45	0.1	33.99	140	12.9
449	Ужин						
	Компота рыбная/сельдь соленая	50	12.4/10.8	4.01/5.8	7.8/8.3	120/152	0.3/0.4
	Винегрет	120	1.06	9.87	13.7	142	16.4
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44	0.03
392	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.3	17.3	84	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,94/47,44</b>	<b>53,92/59,92</b>	<b>261,31/260,71</b>	<b>1520,1/1496,1</b>	<b>35,95/35,9</b>



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

Назарова З.Е.

**День 5.Пятница**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал	Витамин С, мг
185	Суп молочный вермишелевый	150	8.4	8.1	44.14	280	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.01	11.92	80	1
1	Бутерброд с маслом	37	2.94	9.06	17.54	163	0
58	Борщ на к/м бульоне со сметаной	180	2.9	5	19.8	135	12
322	Тефтели мясные	50	5.9	7.2	9.02	125	0
321	Картофельное пюре	120	2.08	4.3	21.8	106.7	13.9
372	Компот из кураги	150	1.1	0.02	13.7	60.3	3.9
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
	<b>Полдник</b>						
	Банан	100	0.9	0.36	20.8	76	4.2
159	Запеканка из творога	180	28	16	32	384	3.4
378а	Кисель из свежих ягод	150	0.1	0.03	20.61	83	0.92
	<b>Ужин</b>						
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,01</b>	<b>51,18</b>	<b>251,32</b>	<b>1532</b>	<b>38,21</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»  
 Назарова З.Е.

День 6. Понедельник							
№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамины С, мг
215	Омлет натуральный	130	12.5	9.5	15.6	197.4	0.1
10	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.01	11.92	80	1
1	Печенье с маслом	37	2.94	9.06	17.54	163	0
	Салат из квашеной капусты	30	0.9	2.7	4.2	45	6.5
86	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	4.4	5.07	8.4	89	6.58
80	Плов из птицы	150	18	16.62	30.1	342	0.46
275	Компот из свежих ягод	150	0.7	0.04	20.1	74.7	20.3
401	Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
	Молоко	150	5.48	4.88	9.07	112	2.46
	Крендель с сахаром	70	7.28	12.52	53.92	358	0
351	Каша геркулесовая молочная	150	5.4	4.4	25	162.4	0.7
395	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.3	17.3	84	0
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44	0.01
	<b>ИТОГО</b>		<b>71,84</b>	<b>69,26</b>	<b>228,13</b>	<b>1868,4</b>	<b>17,64</b>



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБПОУ «Детский сад №124»

\_\_\_\_\_  
Назарова З.Е.

**День 7. Вторник**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
395	Каша зречневая молочная	150	4.2	4.9	32.5	193	0
	Кашка с молоком	150	3.21	2.9	15.1	101	1.3
	Бутерброд с сыром	30/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07
80	Щи на кв. бульоне	180	17.4	12.6	2.4	196.4	5.9
	Гуляш из мяса (печеночные оладьи говядина- 4 нед)	50	9.2/9.6	8.5/3.6	1.8/4.9	120.5/90.1	0.5/1.8
	Соус томатный	20	0.4	0.1	1.4	8	0
	Макаронны отварные	120	5.6	0.9	30.6	154	0
	Компот из свежих ягод	150	0.7	0.04	20.1	74.7	20.3
400	Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
Поладник	Кефир	180	5.8	6.4	8	118	1.4
	Печенье	40	3.1	12.2	23	149	0
	Терфтели рыбные	60	6.1	2.7	3.8	64.4	0.8
Ужин	Салат из свёклы	40	2.9	0.1	4.5	31.3	0
	Напиток из шиповника	180	0.6	0.27	20.07	88	100
	Хлеб пшеничный	150	3.16	0.4	19.32	94	0
<b>ИТОГО</b>			<b>59,4/59,7</b>	<b>53,04/48,14</b>	<b>197,97/200,17</b>	<b>1523,83/1499,03</b>	<b>132,87/142,17</b>



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

Назарова З.Е.

**День 8. Среда**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/и, ккал	Витамины С, мг
395	Каша пшённая молочная	150	7.8	7.2	33.6	234.4	1.34
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.01	11.92	80	1
	Бутерброд с сыром	30/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07
80	Рассольник на курином бульоне	180	8.2	7	12	142.6	2.9
276 376	Ленивые голубцы с мясом кур	150	11.7	22.5	15.5	313.4	17.6
	Соус сметанный	20	0.6	6.5	1.3	65.3	0.12
	Компот из яблок	150	0.2	0.19	15.2	67	1.6
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
400	Яблоко	100	0.45	0.1	33.99	138	12.9
449	Гороховое пюре	150	12.8	3.8	27.2	193.6	1.18
	Хлеб пшеничный	30	3.1	0.3	17.3	84	0
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.06	0.02	11.1	44	3.03
<b>ИТОГО</b>			<b>40,48</b>	<b>44,56</b>	<b>234,52</b>	<b>1563,5</b>	<b>37,81</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»

Назарова З.Е.

**День 9. Четверг**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал	Витамины С, мг
395	Каша манная молочная	150	13.6	4.2	76.6	201	0
	Какао с молоком	150	3.21	2.9	15.1	101	1.3
	Булочка с маслом	37	2.94	9.06	17.54	163	0
1	Суп картофельный с бобовыми изделиями	180	5.6	2	7.2	73.2	3.6
80	Рулет с луком и яйцом	60	7.1	8.7	12.6	158.9	5.5
	Рис отварной	150	1.06	9.87	13.7	142	16.4
	Соус томатный	20	0.6	6.5	1.3	65.3	0.12
	Компот из свежих ягод	150	0.7	0.04	20.1	74.7	20.3
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
400	Кефир	180	5.8	6.4	8	118	1.4
	Печенье	40	7.28	12.52	53.92	121	0
392	Овощное рагу	150	6	13.4	9.6	180	10.6
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	94	0
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44	0.03
<b>ИТОГО</b>			<b>52,81</b>	<b>58,73</b>	<b>247,95</b>	<b>1513,3</b>	<b>48</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий МБДОУ «Детский сад №124»**

\_\_\_\_\_  
 Назарова З.Е.

**День 10. Пятница**

№	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг/ц, ккал	Витамин С, мг
	Каша молочная "ДРУЖБА"	150	6.2	9.6	27	220.2	1.48
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.01	11.92	80	1
	Бутерброд с маслом	37	2.94	9.06	17.54	163	0
	Салат из моркови	30	0.9	1.78	5.02	24.5	1.8
	Свекольник на к/м бульоне	180	5.4	4.3	19.3	148.1	0
	Биточки из мяса	50	10.4	23.1	3.4	262.8	0
276	Картофельное пюре	120	2.08	4.3	21.8	106.7	13.9
	Компот из свежих ягод	150	0.7	0.04	20.1	74.7	20.3
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.4	14.2	78	0
	<b>Полдник</b>						
	Банан	100	0.9	0.36	20.8	76	4.2
132	<b>Ужин</b>						
	Пудинг из творога	180	20.2	25	30.5	383	0.2
392	Напиток из свежих ягод	150	0.21	0.09	21.3	89.7	24.33
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,56</b>	<b>65,27</b>	<b>214,66</b>	<b>1631,2</b>	<b>45,12</b>