



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

*Окишева М.Ю.*

Окишева М.Ю.

Понедельник 1-неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергети- ческая ценность ккал
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное	10	74,0
Печенье	25	24,43
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	276,3
Кофейный напиток с молоком	180	118,8
Итого за прием пищи	400	493,53
<b>2 завтрак</b>		
Сок фруктовый	180	76,00
Итого за прием пищи	180	76,00
<b>Обед</b>		
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	104,64
Каша гречневая рассыпчатая	130	216,4
Гуляш из отварного мяса	70	130,90
Напиток из ягод с/м	180	88,7
Хлеб ржаной	45	95,6
Итого за прием пищи	625	636,24
<b>Уплотненный полдник</b>		
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	268
Сыр порционный	10	36
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Хлеб пшеничный	30	71,00
Итого за прием пищи	385	412,89
Всего за день	1590	1618,66
-		



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

Окишева М.Ю.

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергети- ческая ценность ккал
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное	10	74,0
Хлеб пшеничный	30	71,0
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	276,3
Чай с сахаром и молоком	180	89,0
Итого за прием пищи	405	510,3
<b>2 завтрак</b>		
Кисломолочный продукт	180	95,4
Итого за прием пищи	180	95,4
<b>Обед</b>		
Борщ с картофелем и сметаной	200	114,22
Котлета мясная	70	221,3
Макаронные изделия отварные	130	205,19
Напиток из сухофруктов	180	77,94
Хлеб ржаной	45	95,6
Итого за прием пищи	625	714,25
<b>Уплотненный полдник</b>		
Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	334,5
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Хлеб пшеничный	30	71,0
Итого за прием пищи	380	443,39
Всего за день	1590	1763,34



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

Окишева М.Ю.

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергети- ческая ценность ккал
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное порционное	10	74,0
Хлеб пшеничный	30	71,0
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	192,0
Какао с молоком	180	154,8
Яйцо вареное	40	29,64
Итого за прием пищи	445	521,44
<b>2 завтрак</b>		
Фрукт	100	44,0
Итого за прием пищи	100	44,0
<b>Обед</b>		
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	104,4
Запеканка картофельная с отварным мясом и свежими овощами	200/30	305,27
Напиток из изюма	180	67,98
Хлеб ржаной	45	95,6
Итого за прием пищи	655	573,25
<b>Уплотненный полдник</b>		
Рис отварной	100	213,0
Котлета рыбная	70	117,0
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Булочка домашняя	50	178,0
Итого за прием пищи	400	545,89
Всего за день	1595	1684,58



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

Окишева М.Ю.

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергети- ческая ценность ккал
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное порционное	10	74,0
Хлеб пшеничный	30	71,0
Сыр порционный	10	36,0
Суп молочный с макаронными изделиями	180	132,94
Чай с сахаром и молоком	180	89,0
Итого за прием пищи	410	402,94
<b>2 завтрак</b>		
Сок	180	76,0
Итого за прием пищи	180	76,0
<b>Обед</b>		
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	128,8
Печень тушеная в сметане	70	147,7
Каша гречневая рассыпчатая	130	216,4
Напиток из ягод с/м	180	88,7
Хлеб ржаной	45	95,6
Итого за прием пищи	625	677,2
<b>Уплотненный полдник</b>		
Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	334,5
Чай с низким содержанием сахара	180	41
Хлеб пшеничный	30	71
Итого за прием пищи	380	446,5
Всего за день	1595	1602,64



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

Окишева М.Ю.

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергети- ческая ценность ккал
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное	10	74,0
Хлеб пшеничный	30	71,0
Кофейный напиток	180	118,8
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	200,7
Итого за прием пищи	405	464,5
<b>2 завтрак</b>		
Сок	180	76,0
Итого за прием пищи	180	76,0
<b>Обед</b>		
Суп картофельный со свиной	200	153,0
Котлета куриная	70	136,5
Картофельное пюре	130	152,5
Напиток из смеси сухофруктов	180	77,94
Хлеб ржаной	45	95,6
Итого за прием пищи	625	615,54
<b>Уплотненный полдник</b>		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	276,3
Манник	50	133,5
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Итого за прием пищи	410	447,69
Всего за день	1620	1612,04