



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

Окишева М.Ю.

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергети- ческая ценность ккал
Завтрак		
Масло сливочное	10	74
Печенье	25	24,43
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	276,3
Чай с сахаром и молоком	180	89,0
Итого за прием пищи	400	463,73
2 завтрак		
Сок	180	76,0
Итого за прием пищи	180	76,0
Обед		
Суп вермишелевый с курой	200	152,2
Плов со свининой	170	292,4
Икра свекольная	30	20,88
Напиток из ягод с/м	180	88,7
Хлеб ржаной	45	95,6
Итого за прием пищи	625	649,78
Уплотненный полдник		
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	268,0
Сыр порционный	10	36,0
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Хлеб пшеничный	30	71,0
Итого за прием пищи	365	412,89
Всего за день	1570	1602,4



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

Окишева М.Ю.

Вторник 2-неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность ккал
Завтрак		
Масло сливочное	10	74
Хлеб пшеничный	30	71
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	192,0
Какао с молоком	180	154,8
Итого за прием пищи	405	491,8
2 завтрак		
Кисломолочный продукт	180	95,4
Итого за прием пищи	180	95,4
Обед		
Щи с картофелем и сметаной	200	104,4
Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	200/30	349,5
Напиток из смеси сухофруктов	180	77,94
Хлеб ржаной	45	72,00
Итого за прием пищи	655	627,44
Уплотненный полдник		
Макаронные изделия отварные	100	186,53
Тефтели мясные с соусом	50/20	137,34
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Булочка-домашняя	50	178,0
Итого за прием пищи	400	539,76
Всего за день	1640	1754,4



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»
Окишева М.Ю.
Окишева М.Ю.
Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергети- ческая ценность ккал
Завтрак		
Масло сливочное	10	74,0
Хлеб пшеничный	30	71,0
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	263,0
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Итого за прием пищи	405	445,89
2 завтрак		
Фрукт	100	44,0
Итого за прием пищи	100	44,0
Обед		
Рассольник ленинградский со сметаной	200	128,8
Печень тушеная в сметане	70	147,7
Каша гречневая рассыпчатая	130	216,4
Напиток из изюма	180	67,98
Хлеб ржаной	45	95,6
Итого за прием пищи	625	656,48
Уплотненный полдник		
Пюре картофельное	100	117,54
Котлета рыбная	70	221,3
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Хлеб пшеничный	30	71,0
Итого за прием пищи	380	447,73
Всего за день	1510	1594,10



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

Окишева М.Ю.

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность ккал
Завтрак		
Масло сливочное	10	74,0
Хлеб пшеничный	30	71,0
Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	263,0
Кофейный напиток	180	118,8
Итого за прием пищи	405	526,8
2 завтрак		
Сок	180	76,0
Итого за прием пищи	180	76,0
Обед		
Суп картофельный с яйцом	200	149,0
Ежики мясные с соусом	120/50	284,0
Напиток из ягод с/м	180	88,7
Хлеб ржаной	45	95,6
Итого за прием пищи	595	617,3
Уплотненный полдник		
Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	334,5
Чай с низким содержанием сахара	180	41,0
Хлеб пшеничный	30	71,0
Итого за прием пищи	380	446,5
Всего за день	1560	1666,6



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 185»

Окишева М.Ю.

Пятница 2-неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Энергетическая ценность ккал
Завтрак		
Масло сливочное	10	74,0
Хлеб пшеничный	30	71,0
Сыр порционный	10	36,0
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180//5	276,3
Чай с сахаром и молоком	180	89,0
Итого за прием пищи	415	546,3
2 завтрак		
Сок фруктовый	180	76,0
Итого за прием пищи	180	76,0
Обед		
Суп картофельный с горохом	200	124,15
Котлета куриная	70	136,5
Капуста тушеная	130	138,51
Напиток из смеси сухофруктов	180	77,94
Хлеб ржаной	45	72,00
Итого за прием пищи	625	572,7
Уплотненный полдник		
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	276,3
Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
Манник	50	133,5
Итого за прием пищи	410	447,69
Всего за день	1630	1642,69