

Согласовано:

Утверждаю *С.О. Сели*
 Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н.
Р.А. Р. 07 2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 МАДОУ Детский сад №12 "Кежик"

1 неделя

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	1 день (понедельник)												
	Завтрак												
125	Каша жидкая на молоке манная	100	14,44	4,39	32,28	224,23	0,02	0,07	0,17	84,39	18,76	127,78	0,82
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
365a	Масло сливочное	20	4,64	5,9	0	72,8	0,05	0,01	0,32	200	10	108	0,22
235a	Кофейный напиток (3-й вариант)	100	0	0	0	85,07	0	0	12	9,41	5,58	9,78	0,3
	Итого завтрак:		21,36	10,56	47,19	448,1	0,07	0,12	12,49	301,6	44,84	270,46	1,82
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	100											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
23	Салат с морской капустой с яйцом	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,14	0,04	6,72	11,92	10,02	31,38	0,44
	Суп картофельный с макар.изд на курином	200	6,5	7,9	16	116,1	0,24	0,09	14,91	2,41	22,13	56,53	0,81
154	Плов из курицы	100	25,24	28,51	13,51	410,83	0,02	0,13	36,74	116,28	55,59	274,81	3,1
242a	Кисель	100	0,25	0,03	25,35	104,07	0,01	0,01	2,7	9,3	4	5,49	0,34
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		37,09	43,67	83,63	833,2	0,41	0,33	61,07	151,31	107,34	405,11	5,39
	Полдник												
	Булочка с изюмом	120	6,8	6,28	59,19	32,05	0,03	0,15	0,28	83,94	30,95	116,51	1,4
275	Чай с молоком	100	4,13	8	34,12	34,5	0	0,08	0,14	12,23	16,39	43,26	0,83
	Итого полдник:		10,93	14,28	93,31	66,55	0,03	0,23	0,42	96,17	47,34	159,77	2,23
	Ужин												
206	Гречка отварная с маслом	100	3,2	6,06	23,3	160,45	0,02	0,11	6,4	34,28	24,25	73,97	0,99
	Чай полусладкий	100	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	2,9	8,5	5,24	9,79	0,9
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		3,27	6,07	38,61	222,07	0,02	0,11	9,3	42,78	29,49	83,76	1,89
	Итого за день:		74,15	76,08	267,09	1596,9	0,53	0,8	86,28	602,36	235,01	929,6	11,78

Согласовано:

Утверждаю
Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н

1 неделя

2023 год

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	2 день (вторник)												
	Завтрак												
117	Суп молочная с вермишелью	100	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,08	0,61	267,74	44,11	327,18	0,91
	Хлеб пшеничный, икра	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
248a	Чай с лимоном	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,9	102,01	15,6	81,05	0,94
	Итого завтрак:		34,29	14,93	57,28	495,48	0,11	0,14	1,51	377,55	70,21	433,13	2,33
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
30a	Салат свекольный с яблоками	60	1,75	5,74	12,39	82,5	0,24	0,09	14,91	2,41	22,13	56,53	0,81
56	Суп "Крестьянский"	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,15	0,05	14,35	73,66	33,1	58,79	1,12
162	Жаркое по-домашнему с говядиной	70/40	23,32	28,95	4,7	370,15	12,99	0,39	15,53	12,84	25,16	438,8	9,44
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0,02	60	11,2	3	3,12	4,79
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		31,12	41,42	71,05	715,35	13,38	0,61	104,79	111,51	98,99	594,14	16,86
	Полдник												
	Печенье песочное												
275	Чай с молоком	200	4,13	8	34,12	345	0	0,08	0,14	12,23	16,39	43,26	0,83
	Итого полдник:		4,13	8	34,12	345	0	0,08	0,14	12,23	16,39	43,26	0,83
	Ужин												
196	Запеканка творожная со сгущенкой	60/70	19,4	12,2	16,7	260,1	0,02	0,14	0,37	152,83	37,48	188,12	2,37
	Чай полусладкий	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	121,24	16,52	117,86	0,56
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		23,17	16,13	42,65	414,02	0,03	0,16	0,75	274,07	54	305,98	2,93
	Итого за день:		94,21	81,98	209,45	1996,9	13,52	1	110,19	785,86	245,59	1387	23,4

Согласовано:

Утверждаю

Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н

1 неделя

2023 год

№ рецеп	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	3 день (среда)												
	Завтрак												
35a	Каша жидкая на молоке с овсянными хлопьями (геркулес)	85	4,53	13,88	1,61	149	0,04	0,05	0,25	42,69	8,14	69,89	0,64
		5											
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Джем												
260	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	2,9	8,05	5,24	9,79	0,9
	Итого завтрак:		6,88	14,16	31,83	215	0,04	0,09	0,25	50,49	18,64	94,79	1,12
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
	Салат мясной												
54a	Суп по-домашнему	250	1,36	6,27	9,26	99,2	0,02	0,05	2,76	43,2	25,94	49,47	1,07
161	Биточки запеченные в соусе	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0	0,06	0,13	27,53	21,29	112,06	0,93
86	Гречка отварная	30	19,4	12,2	16,7	260,1	0,02	0,14	0,37	152,83	37,48	188,12	2,37
	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0,02	60	11,2	3	3,12	4,79
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		35,4	30,59	75,02	690,92	0,04	0,33	63,26	246,16	103,31	389,67	9,86
	Полдник												
	Пирожки с картошкой	75	12,78	14,51	5,91	205,32	0,04	0,04	1,12	18,72	12,41	97,15	0,98
275	Чай с молоком	200	4,13	8	34,12	345	0	0,08	0,14	12,23	16,39	43,26	0,83
	Итого полдник:		16,91	22,51	40,03	550,32	0,04	0,12	1,26	30,95	28,8	140,41	1,81
	Ужин												
138a	Рагу овощной	30	0,94	0,99	2,1	23,36	0,09	0,04	1,35	8,96	8,5	26,11	0,32
	Чай полусладкий	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	121,24	16,52	117,86	0,56
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		4,71	4,92	28,05	177,28	0,1	0,06	1,73	130,2	25,02	143,97	0,88
	Итого за день:		65,4	73,68	179,28	1660,5	0,22	0,61	69,5	468,3	181,77	779,34	14,12

Согласовано:

Утверждаю С.А.Евм
 Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н
17.02 2023 год

1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	4 день (четверг)												
	Завтрак												
	Каша жидкая на молоке ячневая	200/100	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,08	0,61	267,74	44,11	327,18	0,91
	Хлеб пшеничный, сыр	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
248a	Чай с лимоном	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,9	102,01	15,6	81,05	0,94
	Итого завтрак:		34,29	14,93	57,28	495,48	0,11	0,14	1,51	377,55	70,21	433,13	2,33
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
	Салат с морковью и растит.маслом		0,82	6,08	4,2	72,66	0	0,02	13,43	24,46	11,11	18,52	0,36
34	рассольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,01	0,05	4,56	38,94	39,41	57,42	1,32
154	Котлеты рыбные	200/50	10,68	11,72	5,74	176,75	0	0,06	0,13	27,53	21,29	112,06	0,93
150	Картофельное пюре	140/60	13,12	13,38	9,86	212,42	0	0,05	11,61	47,38	29,2	121,74	1,21
242a	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,03	25,35	104,07	0,01	0,01	2,7	9,3	4	5,49	0,34
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		30,08	37,95	77,51	778,06	0,02	0,25	32,43	159,01	120,61	352,13	4,86
	Полдник												
	Пряник	30	1,02	9,08	19,42	161,7	0,6	0,02	0	4,8	3	10,8	0,46
284	Молоко кипяченое	105	2,75	2,8	4,3	53							
	Итого полдник:		3,77	11,88	23,72	214,7	0,6	0,02	0	4,8	3	10,8	0,46
	Ужин												
	Суп молочный пшеничный	50	6,13	4,62	7,84	103,63	0	0,04	0,97	11,54	19,86	68,21	0,46
	Чай полусладкий	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	121,24	16,52	117,86	0,56
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		9,9	8,55	33,79	257,55	0,01	0,06	1,35	132,78	36,38	186,07	1,02
	Итого за день:		79,54	74,81	196,65	1772,8	0,74	0,48	38,29	684,64	236,2	992,63	9,12

Согласовано:

Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н

1 неделя

2023 год

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	5 день (пятница)												
	Завтрак												
	Каша жидкая на молоке кукурузная	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,08	0,61	267,74	44,11	327,18	0,91
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Напиток из цикория с молоком	200	0	0	0	85,07	0	0	12	9,41	5,58	9,78	0,3
	Итого завтрак:		31,5	12,38	44,01	493,3	0,09	0,12	12,61	284,95	60,19	361,86	1,69
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
83	Салат "Винегрет"	150/50	13,12	13,38	9,86	212,42	0	0,05	11,61	47,38	29,2	121,74	1,21
35	Щи со св.капустой	250	1,92	5,86	12,59	115,24	0,03	0,06	5,32	29,09	23,6	45,75	0,67
668	Тефтели из говядины	200/50	7,5	6,9	3,5	104	0	0,02	1	5	10	72	1
196	Макароны отварные в масле	30	0,94	0,99	2,1	23,36	0,09	0,04	1,35	8,96	8,5	26,11	0,32
	Компот персиковый	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0,02	60	11,2	3	3,12	4,79
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		27,44	27,53	71,37	609,89	0,12	0,25	79,28	113,03	89,9	305,62	8,69
	Полдник												
	Вафли		1,02	9,08	19,42	161,7	0,6	0,02	0	4,8	3	10,8	0,46
275	Чай с молоком	200	4,13	8	34,12	345			0,14	12,23	16,39	43,26	0,83
	Итого полдник:		5,15	17,08	53,54	506,7	0,6	0,02	0,14	17,03	19,39	54,06	1,29
	Ужин												
348	Суп молоч рисовый	250	4,7	11,2	25	220	0	0,13	20,1	94	68	160	1,9
	Чай полусладкий	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	121,24	16,52	117,86	0,56
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		8,47	15,13	50,95	373,92	0,01	0,15	20,48	215,24	84,52	277,86	2,46
	Итого за день:		74,06	73,62	224,22	2010,8	0,82	0,55	115,51	640,75	260	1009,9	14,58

Согласовано:

Утверждаю С.А.Им
 Директор МАДОУ №12, Сарыг-Донгак Д.Н
14.07 2023 год

2 неделя

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	6 день (понедельник)												
	Завтрак												
99	Каша манная	200/100	7,23	6,67	39,54	246,87	0,01	0,1	0,28	117,05	42,87	191,58	0,79
365a	Масло сливочное	5											
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
248a	Чай с лимоном	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,9	102,01	15,6	81,05	0,94
	Итого завтрак:		12,3	9,49	67,72	400,1	0,03	0,16	1,18	226,9	68,97	297,5	2,21
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
41	Салат "Витаминный"	50	0,442	3,5	3,88	47,89	0	0,017	0,02	18,6	0,4	15,3	0,5
74	Суп фасольевый	250	2,9	2,1	3	42,4	0	0,25	17,8	63,9	0,11	135,8	2,62
656	Котлета рубленая с мясом с запеченном соусе	200/50	6,8	22,8	0	239	0	0,29	0	7	10	60	0,8
	Перловка отварная		5,82	3,62	30	175,87	0	0,14	0,13	25,76	35,29	135,17	2,99
	Сок натуральный												
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		19,242	32,42	59,19	613,16	0	0,757	17,95	126,66	61,4	383,17	7,61
	Полдник												
267	Ватрушка с творогом	70	28,9	15,8	79,5	571	138,4	0,2	0,2	184,4	40,3	339,4	2,7
275	Чай с молоком	200	4,13	8	34,12	345	0	0,08	0,14	12,23	16,39	43,26	0,83
	Итого полдник:		33,03	23,8	113,62	916	138,4	0,28	0,34	196,63	56,69	382,66	3,53
	Ужин												
296	Макароны отв с сыром	100	4,07	10	55	455	0,32	0,56	41,1	185	137	980	4
	Чай полусладкий	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	121,24	16,52	117,86	0,56
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		7,84	13,93	80,95	608,92	0,33	0,58	41,48	306,24	153,52	1097,9	4,56
	Итого за день:		73,912	81,14	325,83	2565,2	138,8	1,787	63,95	866,89	346,58	2171,7	18,36

Согласовано:

Утверждаю
Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н

С.А.Иш.

2 неделя

01.07 2023 год

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	7 день (вторник)												
	Завтрак												
	Каша "Дружба"	200/100	6,13	4,62	7,84	103,63	0	0,04	0,97	11,54	19,86	68,21	0,46
	Хлеб пшеничный, икра	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
260	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	2,9	8,05	5,24	9,79	0,9
	Итого завтрак:		8,48	4,9	38,06	231,25	0	0,08	3,87	27,39	35,6	102,9	1,84
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
100	Салат свеклас чесноком	150	8,6	27,2	10,3	320	0,04	0,1	11,5	42	31	117	1,5
80	Суп гороховый	250	3,38	4,47	22,48	138,1	0	0,11	15,4	25,55	0	0	1,11
213a	Голубцы ленивые	70	18,84	11,28	3,96	202,8	0,04	0,06	1,38	53,4	21,21	169,57	1,5
242a	Кисель	200	0,25	0,03	25,35	104,07	0,01	0,01	2,7	9,3	4	5,49	0,34
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		34,35	43,38	84,4	872,97	0,09	0,34	30,98	141,65	71,81	328,96	5,15
	Полдник												
	Зефир		1,02	9,08	19,42	161,7	0,6	0,02	0	4,8	3	10,8	0,46
	Чай	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,9	102,01	15,6	81,05	0,94
	Итого полдник:		3,81	11,63	32,69	248,95			0,9	106,81	18,6	91,85	1,4
	Ужин												
205	Суп молоч вермишелевый	70	1,4	2,41	14,5	82,01	0	0,17	17,8	9,26	0	0	0,8
	Чай полусладкий	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	121,24	16,52	117,86	0,56
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		5,17	6,34	40,45	235,93	0,01	0,19	18,18	130,5	16,52	117,86	1,36
	Итого за день:		53,31	67,75	199,95	1616,1	0,1	0,62	56,93	416,85	148,53	652,07	10,2

Согласовано:

Утверждаю С.О.С.И.
Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н
09.07 2023 год

2 неделя

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	8 день (среда)												
	Завтрак												
125	Каша жидкая на молоке ячневая с сливоч.масле	200/100	14,44	4,39	32,28	224,23	0,02	0,07	0,17	84,39	18,76	127,78	0,82
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
		5											
248a	Чай с лимоном	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,9	102,01	15,6	81,05	0,94
	Итого завтрак:		19,51	7,21	60,46	377,48	0,04	0,13	1,07	194,2	44,86	233,73	2,24
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
	Салат с фасольевый с курицей												
32a	Суп с клецками	150	5,03	11,3	32,38	149,6	0,01	0,07	6,57	31,25	26,36	54,6	0,97
152	Капуста тушеная с мясом	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53	0	0,1	5,55	16,85	36,23	235,14	2,54
263	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб ржаной	10	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб пшеничный	30											
	Итого обед:		29,99	35,91	61,43	589,13	0,01	0,23	12,12	59,5	78,19	326,64	4,21
	Полдник												
286	Булочка с повидлом	120	6,8	6,28	59,19	320,46	0,03	0,15	0,28	83,94	30,95	116,51	1,4
284	Молоко кипяченое	105	2,75	2,8	4,3	53	0	0,03	0,52	105,6	12,18	0	0,08
	Итого полдник:		9,55	9,08	63,49	373,46	0,03	0,18	0,8	189,54	43,13	116,51	1,48
	Ужин												
	Картошка отв с сельед	60	7,85	9,06	3,21	124,93	0,22	0,04	0,18	12,6	34,25	78,4	0,3
	Чай полусладкий	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	2,9	8,5	5,24	9,79	0,9
	Хлеб пшеничный												
	Мармелад	40											
	Итого ужин:		7,92	9,07	18,52	186,55	0,22	0,04	3,08	21,1	39,49	88,19	1,2
	Итого за день:		68,47	62,77	208,25	1553,6	0,3	0,59	20,07	474,84	211,67	775,57	9,58

Согласовано:

Утверждаю
 Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н
 2023 год

2 неделя

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	9 день (четверг)												
	Завтрак												
35а	Каша жидкая на молоке с овсяными хлопьями геркулес	85	4,53	13,88	1,61	149	0,04	0,05	0,25	42,69	8,14	69,89	0,64
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Сыр												
	Напиток из цикория с молоком	200	0	0	0	85,07	0	0	12	9,41	5,58	9,78	0,3
	Итого завтрак:		6,81	14,15	16,52	300,07	0,04	0,09	12,25	59,9	24,22	104,57	1,42
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
	Салат с морковью и растит.маслом		1,22	7,09	6,49	95,83	0	0,07	7,35	8,49	9,3	72,1	0,11
	Суп харчо		19,4	12,2	16,7	260,1	0,02	0,14	0,37	152,83	37,48	188,12	2,37
154	Котлеты рыбные	200/50	10,68	11,72	5,74	176,75	0	0,06	0,13	27,53	21,29	112,06	0,93
79	Рис отварной с масле	150	6,13	4,62	7,84	103,63	0	0,04	0,97	11,54	19,86	68,21	0,46
256	Компот из сухофруктов (чернослив)	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0,02	60	11,2	3	3,12	4,79
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		41,39	36,03	80,09	791,18	0,02	0,39	68,82	222,99	106,53	480,51	9,36
	Полдник												
	Печенье		1,02	9,08	19,42	161,7	0,6	0,02	0	4,8	3	10,8	0,46
275	Чай с молоком	200	4,13	8	34,12	345	0	0,08	0,14	12,23	16,39	43,26	0,83
	Итого полдник:		5,15	17,08	53,54	506,7			0,14	17,03	19,39	54,06	1,29
	Ужин												
93	Омлет	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,01	0,11	0,3	121,11	40,34	153,23	1,03
	Чай	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	2,9	8,5	5,24	9,79	0,9
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		6,4	8,91	40,8	269	0,01	0,11	3,2	129,61	45,58	163,02	1,93
	Итого за день:		61,25	77,67	195,3	1894	0,07	0,6	87,41	440,03	201,72	812,66	14,45

Согласовано:

Утверждаю

Директор МАДОУ №12 Сарыг-Донгак Д.Н

2 неделя

2023 год

№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	10 день (пятница)												
	Завтрак												
117	Каша жидкая на молоке пшеничная	200/100	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,08	0,61	267,74	44,11	327,18	0,91
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
248а	Чай с лимоном	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,02	0,9	102,01	15,6	81,05	0,94
	Итого завтрак:		34,29	14,93	57,28	495,48	0,11	0,14	1,51	377,55	70,21	433,13	2,33
	2-й завтрак:												
293	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Молоко	250											
	Итого второй завтрак:		1,5	1,5	4,35	27	0	0,01	3	10,5	6	10,5	0,45
	Обед												
	Салат с морковью и растит.маслом		1,22	7,09	6,49	95,83							
245	Борщ со сметаной	250	17	24,7	32	420	0	0,09	15,4	85	54	197	2,1
154	Тефтели	200/50	24,76	19,98	28,29	392,02	0,01	0,02	23,5	26,48	57,85	291,98	3,36
	Макароны отварное	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,02	0,11	6,4	34,28	24,25	73,97	0,99
256	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0,02	60	11,2	3	3,12	4,79
	Хлеб ржаной	10	1	0,13	7,4	42	0	0,02	0	3,6	5,1	12	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	66	0	0,04	0	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого обед:		50,14	58,23	133,4	1223,2	0,03	0,3	105,3	168,36	154,7	602,97	11,94
	Полдник												
294	Вафли	60	1,02	9,08	19,42	161,7	0,6	0,02	0	4,8	3	10,8	0,46
275	Чай с молоком	200	4,13	8	34,12	345	0	0,08	0,14	12,23	16,39	43,26	0,83
	Итого полдник:		5,15	17,08	53,54	506,7	0,6	0,1	0,14	17,03	19,39	54,06	1,29
	Ужин												
	Пудинг творожный		19,9	15	17,3	283,9	0,02	0,14	1,59	152,83	37,48	188,12	2,37
	Чай полусладкий	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,02	0,38	121,24	16,52	117,86	0,56
	Хлеб пшеничный												
	Итого ужин:		23,67	18,93	43,25	437,82	0,03	0,16	1,97	274,07	54	305,98	2,93
	Итого за день:		114,75	110,7	291,82	2690,2	0,77	0,71	111,92	847,51	304,3	1406,6	18,94