

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПОНЕДЕЛЬНИК (1-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№		Выход продукта (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,8	4,8	18,7	146
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Сок пром произв-ва	150	0,7	-	15,1	69
ОБЕД						
	Суп с горохом (лученым) на мясном бульоне	200	5,2	2	17,8	108
2	Картофельная запеканка с мясом	200	11,6	23	33,2	336
3	Соус красный основной	40	0,3	1,4	2,6	25,2
4	Огурец солёный	30	0,2	-	0,5	3
5	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,6	66
6	Компот из кураги с вит. С	180	0,5	-	28,4	117
ПОЛДНИК						
1	Ватрушка с повидлом	70	8	5,7	32,5	205
2	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6
	Итого:		42,1	41,8	219,3	1353

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**ВТОРНИК (1-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов ( сад )	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша молочная''Геркулес''	200	5	3,6	19,3	131
2	Какао с молоком	180	4.8	4	21	142
3	Бутерброд с маслом	40/5	3.0	5,2	20,09	141
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	150	0,15	-	15,9	76
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/20/5	8,4	7.1	7.5	114
2	Котлета рыбная	70	8,9	3.2	11,1	109
3	Рис отварной	140	2,8	3,4	23	156
4	Икра морковная	60	0.9	3.8	3.2	59
5	Хлеб ржаной	38	2.5	0.4	12.6	66
6	Компот из сухофруктов с вит С	180	0.5	-	28,4	117
ПОЛДНИК						
1	Запеканка из творога	100	17,4	10,8	15,8	240
2	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,1	64,0
3	Чай без сахара	180	-	-	-	-
Итого:			55,4	43,2	189	1415

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**Среда (1-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша пшенная молочная жидкая	180	5,6	9,2	23	144
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	22	138
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	14,4	65
ОБЕД						
1	Борщ со сметаной	200/5	6,13	5,9	0,3	64
2	Гуляш из говядины	70	19,6	17,2	4,4	249,2
3	Макароны отварные	140	5	3,9	26	172
4	Огурцы свежие	30	0,2	-	0,5	3
5	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,6	66
6	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,2	0,2	25	103
ПОЛДНИК						
1	Сдоба обыкновенная	70	5,6	3,4	34	205
2	Чай сладкий с молоком	180	2,7	2,3	18,9	110
Итого:			48	31,1	229,5	1420

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**Четверг (1-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	180	3,8	2,3	20,9	119
2	Чай с молоком	180	2,7	2,3	18,9	110
3	Бутерброд с сыром	40/15	6,8	5	20,5	141
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	150	0,15	-	15,9	76
ОБЕД						
1	Суп картофельный с крупой и мясом	200/20	7,8	6,8	9,5	125,5
2	Котлета мясная	80	10,5	10,5	13,3	195
3	Капуста тушеная	140	2,8	3,8	7,7	98
4	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,6	66
5	Компот из свежих яблок с вит С	180	0,2	0,2	25	103
ПОЛДНИК						
1	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,8	4,5	19,4	142
2	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,5	104
3	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70
Итого:			45,6	40	200	1350

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**ПЯТНИЦА (1-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная жидкая с маслом	180/5	4,64	6,8	20,14	163
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	22	138
3	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,5	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	14,4	65
ОБЕД						
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,8	5,3	12,9	141
2	Печень тушеная в соусе	70	18,8	12,7	11,6	243
3	Картофельное пюре	140	3,2	4,4	18,9	130
4	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,6	66
5	Напиток лимонный	180	-	-	22	90
ПОЛДНИК						
1	Макароны отварные с маслом	140	5	3,9	26	172
2	Чай с сахаром	180	-	-	12,9	51
Итого:			48,4	39	190	1363

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ПОНЕДЕЛЬНИК (2-я нед)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная жидкая	180	4,6	2,7	20,1	126
2	Какао молоком	180	4,8	4,0	21	142
3	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,5	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Сок пром. произв-ва	150	0,7	0,1	15,1	69
ОБЕД						
1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,8	2,2	12,8	96
2	“Ёжики” мясные	80	11,2	10,5	10,8	194
3	Соус красный основной	40	0,3	1,4	1,6	25,2
4	Икра свекольная	100	1,6	6,3	5,3	99
5	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,6	66
6	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180/200	0,5	-	28,4	117
ПОЛДНИК						
1	Булочка “Веснушка”	70	5,7	3,8	3,4	209
2	Кисель из джема	180	-	-	25	99
Итого:			38	32,5	176,5	1346

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

## ВТОРНИК (2-нед)

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша молочная жидкая “Дружба”	180	5,9	3	30	173
2	Чай с молоком	180	2,7	2,3	18,9	110
3	Бутерброд с маслом	40/5	3,04	4,1	20,5	141
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	150	0,15	-	15,9	76,5
ОБЕД						
1	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200/20/5	5,3	2,75	10,4	98
2	Рыба тушеная в томате с овощами	80	15,2	7,6	7,1	159
3	Пюре картофельное	140	3,2	4,4	18,9	130
4	Огурец свежий	30	0,2	-	0,5	3
4	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,6	66
5	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	12,9	51
ПОЛДНИК						
1	Запеканка из творога	100	17,4	10,8	15,8	240
2	Соус сметанный сладкий	40	0,7	4	2	47
3	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58
Итого:			56,3	39,4	180	1352

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**СРЕДА (2-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша молочная кукурузная	180	4,8	2,7	25	144
2	Какао с молоком	180	4,8	4	21	142
3	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,5	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	14,4	65
ОБЕД						
1	Свекольник с мясом со сметаной	200/20/5	8,6	7,36	8,3	130
2	Тефтели мясные	70	5,7	10,6	14	187,6
3	Соус красный основн	40	0,3	1,4	2,6	25,2
4	Каша гречневая рассыпчатая	140	3,64	5,2	20,1	146,4
5	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,6	66
6	Компот из свежих яблок с вит С	180	0,2	0,2	25	103
ПОЛДНИК						
1	Пудинг манный со сгущенным молоком	100/30	5	6,3	39,6	239
2	Чай без сахара	180	-	-	-	0
3	Груша	150	0,6	0,45	22,6	75
	Итого:		39,3	40	225,7	1427

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ЧЕТВЕРГ (2-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша молочная гречневая вязкая	180	5,6	3	21	137
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	22	138
3	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,5	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	150	0,15	0,1	15,1	69
ОБЕД						
1	Рассольник ленинградский с мясом	200/20	2,4	7,3	16,3	142
2	Шницель из говядины	70	9,2	9,2	11,6	170
3	Рагу овощное	140	3	6,7	13,7	134
4	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,6	66
5	Чай с лимоном	180	0,5	-	28,1	117
ПОЛДНИК						
1	Кисломолочный напиток «Ряженка»	180	5,2	4,5	7,5	97,2
2	Сдоба обыкновенная	70	3,3	1,3	23,1	117
Итого:			44,9	37,4	225,6	1380

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ПЯТНИЦА (2 нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (сад)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	100	10,0	13,0	2,0	155
2	Какао с молоком	180	4,3	3,4	22	138
3	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,5	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	14,4	65
ОБЕД						
1	Суп с макаронными изделиями с курой	200/20	6,7	5,5	13,5	108
2	Котлета рубленая из птицы	70	11	8,8	0,75	182
3	Картофель тушеный	140	3,2	8,1	18,9	169
4	Горошек зелёный консервированный	30	0,9	0,06	2	12
5	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,6	66
6	Компот из свежих с вит С	180	0,2	0,2	25,4	103
ПОЛДНИК						
1	Пудинг рисовый с повидлом	100/20	6,2	5,4	44,5	255
2	Чай без сахара	180	-	-	-	0
Итого:			58,2	46,1	205,3	1357

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

(подпись)

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПОНЕДЕЛЬНИК (1-я НЕД.)**

ЗАВТРАК						
№		Выход продукта (ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,6	4	15	118
2	Кофейный напиток на молоке	150	3,5	2,8	18,9	115
3	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	100	0,5	-	12,7	55
ОБЕД						
	Суп с горохом (лущенным) и мясом	150/16	3,9	1,5	13,4	78
2	Картофельная запеканка с мясом	150	12,4	13,4	15,6	252
3	Соус красный основной	20	0,16	0,7	1,3	12,6
4	Огурец солёный	20	0,1	-	0,3	2
5	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52
6	Компот из кураги с вит. С	160	0,4	-	23,6	96
ПОЛДНИК						
1	Ватрушка с повидлом	60	7,3	4,6	23	175
2	Чай с сахаром	150	-	-	11,9	47
Итого:			37	29	163,1	1080

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

(подпись)

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ВТОРНИК (1-Я НЕД.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша молочная''Геркулес''	150	4,2	3	16	108
2	Какао с молоком	150	3,9	3,2	17,5	61
3	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,4	15.4	111
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	100	0.1	-	10,6	51
ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150/5/16	6,2	4,6	5,5	89
2	Котлета рыбная	60	7,6	2,8	9,5	93,4
3	Рис отварной	120	2,8	3,4	23,3	156
4	Икра морковная	30	0,5	1.9	1.6	30
5	Хлеб ржаной	30	1,9	0.4	10	52
6	Компот из сухофруктов с вит С	180	0.5	-	23,7	97,5
ПОЛДНИК						
1	Запеканка из творога	80	14	8,6	12,6	192
2	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,1	64
3	Чай сладкий	150	-	-	11,9	47
	Итого:		45,8	35,2	160,4	1110

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**Среда (1-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов ( ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,6	2,7	19,4	120
2	Кофейный напиток на молоке	150	3,5	2,8	18,9	115
3	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65
ОБЕД						
1	Борщ со сметаной	150	1,9	2,25	6,2	59,1
2	Гуляш из говядины	50	14	12,3	3,1	168
3	Макаронны отварные	120	3	3,4	23,6	137,6
4	Огурцы свежие	20	0,1	-	0,4	2
5	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52
6	Компот из свеж. яблок с вит.С	180/200	0,15	0,15	21	85,5
ПОЛДНИК						
1	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,9	29,3	166
2	Чай сладкий с молоком	150	2,25	2	15,8	91
Итого:			40	33,4	155,6	1137

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**Четверг (1-я нед)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,3	2,3	18	103
2	Какао с молоком	150	2,3	2	15,7	91,5
3	Бутерброд с сыром	30/10	2,8	3,4	15,4	112,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	100	0,1	-	10,6	51
ОБЕД						
1	Суп картофельный с крупой и мясом	150/16	6,3	3,8	12,1	109,3
2	Котлета мясная	60	7,9	7,9	10	146
3	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84
4	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52
5	Компот из свежих яблок с вит С	150	0,1	0,1	20,8	85
ПОЛДНИК						
1	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,6	3	16,2	118
2	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78
3	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70
Итого:			33	27,4	165	1090

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ПЯТНИЦА (1-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная жидкая	150	3,9	2,25	17,4	105
2	Кофейный напиток на молоке	150	4	3,5	17,7	119
3	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65
ОБЕД						
1	Суп картофельный с фрикадельками	150/20	6	4,7	9,2	117
2	Печень тушеная в соусе	50	13,4	9	8,3	174
3	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102
4	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52
5	Напиток лимонный	150	-	-	18,1	73
ПОЛДНИК						
1	Макароны отварные	120	4,3	3,4	23,7	147,6
2	Чай сладкий	150	-	-	12	48
3						
Итого:			38,5	28	171,8	1080

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ПОНЕДЕЛЬНИК (2-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов ( ясли )	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша манная молочная жидкая	150	3,9	2,3	17,4	105
2	Какао молоком	150	4	3,5	17,7	119
3	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,7	55
ОБЕД						
1	Суп картофельный на мясном бульоне	150	2,1	1,6	9,6	72
2	“Ёжики” мясные	60	8,4	7,9	8,1	145,8
3	Соус красный основной	20	0,16	0,7	1,3	12,6
4	Икра свекольная	80	1,1	5	4,5	78,4
5	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52
6	Компот из смеси сухофруктов с вит С	150	0,4	-	23,6	96
ПОЛДНИК						
1	Булочка “Веснушка”	60	4,9	3,3	29,5	159
2	Кисель из джема	150	-	-	21,2	82,5
Итого:			30	25,4	171	1054

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

(подпись)

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ВТОРНИК (2-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша молочная жидкая “Дружба”	150	5	2,6	25,2	144
2	Чай с молоком	150	2,3	2	15,7	91,5
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	2	15,4	111
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	100	0,1	-	10,6	51
ОБЕД						
1	Суп картофельный с рыбой и сметаной	150/20/5	5,3	2,3	8,3	76
2	Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,46	5,7	5,1	119
3	Пюре картофельное	120	2,6	3,7	9,3	102
4	Огурец свежий	20	0,1	-	0,3	2
4	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52
5	Чай сладкий с лимоном	150/7	-	-	12,1	49
ПОЛДНИК						
1	Запеканка из творога	80	14	8,6	12,6	192
2	Соус сметанный сладкий	20	0,38	1	2,7	23,6
3	Чай сладкий	150	-	-	11,9	47
Итого:			44,7	29	135,6	1057

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**СРЕДА (2-я нед)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша молочная кукурузная	150	4	2,5	21	120
2	Какао с молоком	150	4	3,3	17,5	119
3	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65
ОБЕД						
1	Свекольник с мясом со сметаной	150/16	6,1	4,8	6,3	100,3
2	Тефтели мясные	60	7	9	11,9	161
3	Соус красный основн	20	0,16	0,7	1,3	12,6
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	4	2,9	20	118
5	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52
6	Компот из свежих яблок с вит С	150	0,1	0,1	20,8	85
ПОЛДНИК						
1	Пудинг манный со сгущенным молоком	80/20	4,2	5,4	33,9	204
2	Чай без сахара	150	-	-	-	0
3	фрукты свежие( груша)	150	0,6	0,45	15,7	75
Итого:			34,5	30	180	1123

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ЧЕТВЕРГ (2-я нед.)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	2,5	17,5	114
2	Кофейный напиток на молоке	150	3,5	2,8	18,9	115
3	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из ягод	100	0,1	-	10,6	51
ОБЕД						
1	Рассольник ленинградский с мясом	150	6,1	4,7	12,1	108
2	Шницель из говядины	60	7,9	7,8	9,9	146
3	Рагу овощное	120	2,6	5,7	11,7	115
4	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52
5	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,45	-	23,7	97,5
ПОЛДНИК						
1	Кисломолочный напиток «Ряженка»	150	3,6	3	6,2	118
2	Сдоба обыкновенная	60	4,8	2,8	29	176
Итого:			37,8	30	175,1	1119

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Теремок»

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(расшифровка подписи)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**ПЯТНИЦА (2-я нед)**

ЗАВТРАК						
№	Блюдо	Выход продуктов (ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Омлет натуральный	80	8	9,6	1,6	124
2	Какао с молоком	150	3,9	3,2	17,5	119
3	Хлеб пшеничный	30/5	2,2	0,8	15,4	7,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Напиток из шиповника	100	0,2	0,1	14,4	65
ОБЕД						
1	Суп с макаронными изделиями с курой	150/10	3,6	2,7	15	101,7
2	Котлета рубленая из птицы	50	9,3	7,6	10,1	156
3	Картофель тушеный	100	2,2	5,8	13,5	121
4	Горошек зелёный консервированный	20	0,6	-	1,3	8
5	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,0	52
6	Компот из свежих с вит С	150	0,1	0,1	21,1	85,5
ПОЛДНИК						
1	Рисовый пудинг с повидлом	80/15	3,7	3,7	32,6	177,5
2	Чай сладкий	150	-	-	-	0
Итого:			40,1	32	150	1086