

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 47 «Ёлочка»  
Орлова В.Л.



1 день

|          |                               |         |      |      |       |        |
|----------|-------------------------------|---------|------|------|-------|--------|
| Завтрак  | Каша                          | Выход   | Б    | Ж    | У     | Ккал   |
|          | Манная на молоке              | 200     | 5,9  | 7,7  | 30,3  | 174    |
|          | Бутерброд с маслом сыром      | 40      | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139    |
|          | Компот курага                 | 150/200 | 0,4  | -    | 20,9  | 107,7  |
| 10 часов | Напиток из св яблок с лимоном | 150/200 | 0,1  | 0,1  | 2,1   | 10     |
| Обед     | Уха                           | 200/250 | 5,7  | 2,9  | 11,2  | 94     |
|          | Бефстроганов мясной           | 130/150 | 11,0 | 15,3 | 25,2  | 331    |
|          | Гарнир-гречка                 |         |      |      |       |        |
|          | Салат зел. горошек с луком    | 40/60   | 1,79 | 3,11 | 3,75  | 50     |
|          | Кисель ягодный                | 150/200 | 0,6  | -    | 44    | 340    |
|          | Хлеб пшеничный                | 20      | 3,95 | 0,5  | 24,15 | 118    |
|          | Хлеб ржаной                   | 20      | 3,3  | 0,6  | 16,7  | 87     |
| Полдник  | Молоко                        | 150/200 | 3    | 3,2  | 4,7   | 60     |
|          | Вафля                         | 20      | 6,08 | 7,65 | 52,96 | 306    |
| Ужин     | Сырники                       | 155/220 | 24   | 18,5 | 31    | 386    |
|          | Повидло                       | 10      | 0,62 | 1,57 | 2,13  | 25     |
|          | Хлеб                          | 15      | 1,19 | 0,15 | 7,25  | 35     |
|          | Чай с молоком                 | 150/200 | 4,28 | 4,8  | 22,0  | 143,7  |
|          | ИТОГО:                        |         |      |      |       | 2406,4 |



Заведующий МБДОУ

д/с № 47 «Ёлочка»

Орлова В.Л.

2 день

|          |                               |         |       |      |       |         |
|----------|-------------------------------|---------|-------|------|-------|---------|
| Завтрак  | Каша                          | Выход   | Б     | Ж    | У     | Ккал    |
|          | Пшенная на молоке с маслом    | 200     | 6,8   | 8,7  | 21,2  | 136,3   |
|          | Бутерброд с маслом сыром      | 40      | 4,73  | 6,88 | 14,56 | 139     |
|          | Какао                         | 150/200 | 5,1   | 6,4  | 13,4  | 163,9   |
| 10 часов | Груши                         | 100     | -     | -    | -     | 57      |
| Обед     | Рассольник на м/б со сметаной | 200/250 | 0,9   | 2    | 5,56  | 46      |
|          | Жаркое по-домашнему           | 150/200 | 17,64 | 23,8 | 18,37 | 298,75  |
|          | Салат капустный               | 60/40   | 1,5   | 1,7  | 7,2   | 50,2    |
|          | Компот консерв. абрикос       | 150/200 | 0,5   | 0,1  | 21,4  | 83      |
|          | Хлеб пшеничный                | 20      | 3,95  | 0,5  | 24,15 | 118     |
|          | Хлеб ржаной                   | 20      | 3,3   | 0,6  | 16,7  | 87      |
| Полдник  | Чай с молоком                 | 150/200 | 4,28  | 4,8  | 22,0  | 143,7   |
|          | Пирожки с печенью и рисом     | 100/150 | 8     | 15   | 20    | 250     |
| Ужин     | Суп молочный с вермишелью     | 150/200 | 7,24  | 5,21 | 33,33 | 333,23  |
|          | Хлеб                          | 15      | 1,19  | 0,15 | 7,25  | 35      |
|          | Конфета                       | 15      | 0,3   | 0,11 | 7     | 40      |
|          | Чай                           | 150/200 | 0,1   | -    | -     | 2       |
| ИТОГО:   |                               |         |       |      |       | 1983,08 |





Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №47 «Ёлочка»

Орлова В.Л.

3 день

|          |                                         |         |       |      |       |         |
|----------|-----------------------------------------|---------|-------|------|-------|---------|
| Завтрак  | Каша                                    | Выход   | Б     | Ж    | У     | Ккал    |
|          | Кукурузная на молоке с маслом           | 200     | 5,4   | 0,78 | 0,76  | 118,8   |
|          | Бутерброд с маслом сыром                | 40      | 4,73  | 6,88 | 14,56 | 139     |
|          | Кисель                                  | 150/200 | 5,1   | 6,4  | 13,4  | 163,9   |
| 10 часов | Напиток шиповник                        | 150/200 | 0,2   | 0,1  | 11,9  | 50      |
| Обед     | Свекольник на м/б со сметаной           | 200/250 | 2,0   | 7,0  | 12,2  | 123     |
|          | Тефтели мясные в том соусе              | 50/80   | 7,08  | 8,94 | 7,91  | 141,27  |
|          | Картофельное пюре                       | 150/200 | 1,86  | 4,22 | 15,31 | 113     |
|          | Салат фасоль в собственном соку         | 30/50   | 0,5   | 0,5  | 13    | 330     |
|          | Компот сухофрукты                       | 150/200 | 0,4   | -    | 20,9  | 107,7   |
|          | Хлеб пшеничный                          | 20      | 3,95  | 0,5  | 24,15 | 118     |
|          | Хлеб ржаной                             | 20      | 3,3   | 0,6  | 16,7  | 87      |
| Полдник  | Молоко                                  | 150/200 | 3     | 3,2  | 4,7   | 60      |
|          | Пряник                                  | 100/150 | 5,5   | 4,5  | 76    | 370     |
| Ужин     | Котлета картофельная с сметанным соусом | 150/180 | 17,45 | 28,6 | 52,92 | 548,99  |
|          | Хлеб                                    | 15      | 1,19  | 0,15 | 7,25  | 35      |
|          | Чай с сахаром                           | 150/200 | 0,1   | -    | -     | 40      |
|          | ИТОГО:                                  |         |       |      |       | 2545,66 |



Заведующий МБДОУ д/с № 47 «Ёлочка»  
Орлова В.Л.

Утверждаю  
Орлова В.Л.

4 день

|          |                             |         |      |      |        |         |
|----------|-----------------------------|---------|------|------|--------|---------|
| Завтрак  | Каша                        | Выход   | Б    | Ж    | У      | Ккал    |
|          | Овсянная на молоке с маслом | 200     | 7,7  | 7,7  | 27,3   | 170     |
|          | Бутерброд с маслом сыром    | 40      | 4,73 | 6,88 | 14,56  | 139     |
|          | Кофе                        | 150/200 | 2,85 | 3,2  | 19,6   | 114,8   |
| 10 часов | Яблоко                      | 100     | -    | -    | -      | 52      |
| Обед     | Щи на м/б со сметаной       | 200/250 | 1,7  | 4,82 | 6,69   | 77      |
|          | Рыба тушеная с овощами      | 50/80   | 7,08 | 8,94 | 7,91   | 141,27  |
|          | Гарнир – рис                | 150/200 | 2,5  | 0,4  | 26,4   | 118,9   |
|          | Компот консерв ананас       | 150/200 | 2,42 | 0,94 | 162,17 | 66,7    |
|          | Хлеб пшеничный              | 20      | 3,95 | 0,5  | 24,15  | 118     |
|          | Хлеб ржаной                 | 20      | 3,3  | 0,6  | 16,7   | 87      |
| Полдник  | Молоко                      | 150/200 | 3    | 3,2  | 4,7    | 60      |
|          | Сухарь                      | 100/150 | 16   | 1    | 70     | 135     |
| Ужин     | Макаронник с мясным фаршем  | 150/180 | 13   | 14,1 | 17,84  | 250     |
|          | Хлеб                        | 15      | 1,19 | 0,15 | 7,25   | 35      |
|          | Конфета                     | 15      | 0,3  | 0,11 | 7      | 40      |
|          | Чай                         | 150/200 | 0,1  | -    | -      | 2       |
|          | ИТОГО:                      |         |      |      |        | 1606,67 |





Заведующий МБДОУ д/с № 47 «Ёлочка»

Утверждаю

Орлова В.Л.

5 день

|          |                            |         |      |      |        |         |
|----------|----------------------------|---------|------|------|--------|---------|
| Завтрак  | Каша                       | Выход   | Б    | Ж    | У      | Ккал    |
|          | Ячневая на молоке с маслом | 200     | 2,05 | 2,17 | 14,53  | 87,39   |
|          | Бутерброд с маслом сыром   | 40      | 4,73 | 6,88 | 14,56  | 139     |
|          | Напиток ягодный            | 150/200 | 2,85 | 3,2  | 19,6   | 114,8   |
| 10 часов | Сок                        | 150/200 | -    | -    | 10     | 48      |
| Обед     | Суп с фасолью на м/б       | 200/250 | 4    | 1,8  | 10     | 62      |
|          | Котлета мясная             | 50/80   | 7,08 | 8,94 | 7,91   | 141,27  |
|          | Гарнир – макароны          | 150/200 | 2,6  | 0,3  | 17,4   | 84      |
|          | Салат кукуруза консерв     | 30/50   | 2,29 | 1,22 | 14,34  | 67      |
|          | Компот консерв персик      | 150/200 | 2,42 | 0,94 | 162,17 | 66,7    |
|          | Хлеб пшеничный             | 20      | 3,95 | 0,5  | 24,15  | 118     |
|          | Хлеб ржаной                | 20      | 3,3  | 0,6  | 16,7   | 87      |
| Ужин     | Овощи, тушенные с мясом    | 150/180 | 5,9  | 5,1  | 3,4    | 95      |
|          | Хлеб                       | 15      | 1,19 | 0,15 | 7,25   | 35      |
|          | Чай                        | 150/200 | 0,1  | -    | -      | 2       |
|          | ИТОГО:                     |         |      |      |        | 1147,16 |

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 47 «Ёлочка»  
Орлова В.Л.

6 день

|          |                            |         |       |       |        |        |
|----------|----------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак  | Каша                       | Выход   | Б     | Ж     | У      | Ккал   |
|          | Овсяная на молоке с маслом | 200     | 7,7   | 7,7   | 27,3   | 170    |
|          | Бутерброд с маслом сыром   | 40      | 4,73  | 6,88  | 14,56  | 139    |
|          | Напиток ягодный            | 150/200 | 2,85  | 3,2   | 19,6   | 114,8  |
| 10 часов | Напиток шиповник           | 150/200 | 0,2   | 0,1   | 11,9   | 50     |
| Обед     | Борщ на м/б со сметаной    | 200/250 | 1,78  | 5,2   | 13,6   | 101,2  |
|          | Мясное рагу                | 50/80   | 14,29 | 11,71 | 9,73   | 201    |
|          | Картофельное пюре          | 150/200 | 1,86  | 4,22  | 15,31  | 113    |
|          | Компот консерв ананас      | 150/200 | 2,42  | 0,94  | 162,17 | 66,7   |
|          | Хлеб пшеничный             | 20      | 3,95  | 0,5   | 24,15  | 118    |
|          | Хлеб ржаной                | 20      | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87     |
| Полдник  | Молоко                     | 150/200 | 3     | 3,2   | 4,7    | 60     |
|          | Блинчики с вареньем        | 100/150 | 7,3   | 7,5   | 34,7   | 389    |
| Ужин     | Творожный пудинг           | 150/180 | 20,9  | 16,3  | 33     | 362    |
|          | Хлеб                       | 15      | 1,19  | 0,15  | 7,25   | 35     |
|          | Чай                        | 150/200 | 0,1   | -     | -      | 2      |
| ИТОГО:   |                            |         |       |       |        | 2008,7 |



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 47 «Ёлочка»  
Орлова В.Л.

7 день

|          |                                  |         |       |       |        |         |
|----------|----------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак  | Каша                             | Выход   | Б     | Ж     | У      | Ккал    |
|          | Гречневая на молоке с маслом     | 200     | 3,11  | 2,17  | 14,53  | 87,39   |
|          | Бутерброд с маслом сыром         | 40      | 4,73  | 6,88  | 14,56  | 139     |
|          | Какао на цельном молоке          | 150/200 | 5,1   | 6,4   | 13,4   | 163,9   |
| 10 часов | Груши                            | 100     | -     | -     | -      | 57      |
| Обед     | Суп гороховый с гренками         | 200/250 | 2,5   | 5,2   | 1,97   | 104     |
|          | Печень, тушенная в сметане       | 50/80   | 15,7  | 6,4   | 2,4    | 125,6   |
|          | Макароны отварные                | 150/200 | 2,6   | 0,3   | 17,4   | 84      |
|          | Салат зел. горошек               | 30/50   | 1,79  | 3,11  | 3,75   | 50      |
|          | Кисель ягодный                   | 150/200 | 2,42  | 0,94  | 162,17 | 66,7    |
|          | Хлеб пшеничный                   | 20      | 3,95  | 0,5   | 24,15  | 118     |
|          | Хлеб ржаной                      | 20      | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87      |
| Полдник  | Молоко                           | 150/200 | 3     | 3,2   | 4,7    | 60      |
|          | Печенье                          | 100/150 | 0,3   | 0,11  | 7      | 40      |
| Ужин     | Голубцы любительские в том соусе | 150/180 | 10,36 | 11,32 | 14,72  | 203,58  |
|          | Хлеб                             | 15      | 1,19  | 0,15  | 7,25   | 35      |
|          | Конфета                          | 15      | 0,3   | 0,11  | 7      | 40      |
|          | Чай                              | 150/200 | 0,1   | -     | -      | 2       |
|          | ИТОГО:                           |         |       |       |        | 1463,17 |

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №47 «Ёлочка»  
Орлова В.Л.

8 день

| Завтрак  | Каша                       | Выход   | Б     | Ж     | У      | Ккал    |
|----------|----------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
|          | Пшенная на молоке с маслом | 200     | 6,8   | 8,7   | 21,2   | 136,3   |
|          | Бутерброд с маслом сыром   | 40      | 4,73  | 6,88  | 14,56  | 139     |
|          | Кисель брусничный          | 150/200 | 0,6   | -     | 44     | 340     |
| 10 часов | Сок                        | 150/200 | -     | -     | 5      | 25      |
| Обед     | Суп с фрикадельками        | 200/250 | 2     | 6,35  | 18,1   | 91,3    |
|          | Плов с мясом               | 50/80   | 17,51 | 13,3  | 29,46  | 342     |
|          | Салат винегрет овощной     | 150/200 | 1,6   | 10,2  | 6,06   | 131     |
|          | Компот консерв абрикос     | 150/200 | 2,42  | 0,94  | 162,17 | 66,7    |
|          | Хлеб пшеничный             | 20      | 3,95  | 0,5   | 24,15  | 118     |
|          | Хлеб ржаной                | 20      | 3,3   | 0,6   | 16,7   | 87      |
| Полдник  | Молоко                     | 150/200 | 3     | 3,2   | 4,7    | 60      |
|          | Пряник                     | 100/150 | 5,5   | 4,5   | 76     | 370     |
| Ужин     | Пельмени в бульоне         | 150/200 | 23,78 | 19,66 | 14,57  | 519,77  |
|          | Хлеб                       | 15      | 1,19  | 0,15  | 7,25   | 35      |
|          | Чай с молоком              | 150/200 | 4,28  | 4,8   | 22,0   | 143,7   |
|          | ИТОГО:                     |         |       |       |        | 2604,77 |





Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 47 «Ёлочка»

Орлова В.Л.

9 день

|          |                              |         |      |      |       |         |
|----------|------------------------------|---------|------|------|-------|---------|
| Завтрак  | Каша                         | Выход   | Б    | Ж    | У     | Ккал    |
|          | Пшеничная на молоке с маслом | 200     | 7,4  | 7,5  | 36,5  | 243     |
|          | Бутерброд с маслом сыром     | 40      | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139     |
|          | Кофейный напиток             | 150/200 | 2,85 | 3,2  | 19,6  | 114,8   |
| 10 часов | Яблоко                       | 100     | -    | -    | -     | 52      |
| Обед     | Суп крестьянский со сметаной | 200/250 | 1,38 | 8,2  | 14,81 | 123,2   |
|          | Котлета рыбная любительская  | 50/80   | 7,08 | 8,94 | 7,91  | 141,27  |
|          | Картофельное пюре            | 150/200 | 1,86 | 4,22 | 15,31 | 113     |
|          | Салат икра кабачковая        | 30/50   | -    | 7    | 7     | 90      |
|          | Компот консерв персик        | 150/200 | 0,5  | 0,1  | 21,4  | 83      |
|          | Хлеб пшеничный               | 20      | 3,95 | 0,5  | 24,15 | 118     |
|          | Хлеб ржаной                  | 20      | 3,3  | 0,6  | 16,7  | 87      |
| Полдник  | Молоко                       | 150/200 | 3    | 3,2  | 4,7   | 60      |
|          | Сухарь                       | 100/150 | 16   | 1    | 70    | 135     |
| Ужин     | Овощи тушеные                | 150/180 | 3,41 | 4,17 | 6,56  | 75,79   |
|          | Хлеб                         | 15      | 1,19 | 0,15 | 7,25  | 35      |
|          | Чай с сахаром                | 150/200 | 0,1  | -    | -     | 40      |
|          | ИТОГО:                       |         |      |      |       | 1650,06 |

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 47 «Ёлочка»  
Орлова В.Л.



10 день

|          |                                |         |      |      |       |        |
|----------|--------------------------------|---------|------|------|-------|--------|
| Завтрак  | Каша                           | Выход   | Б    | Ж    | У     | Ккал   |
|          | Рисовая на молоке с маслом     | 200     | 3,1  | 4,6  | 25,1  | 152,7  |
|          | Бутерброд с маслом сыром       | 40      | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139    |
|          | Кисель ягодный                 | 150/200 | 0,6  | -    | 44    | 340    |
| 10 часов | Напиток шиповник               | 150/200 | 0,2  | 0,1  | 11,9  | 50     |
| Обед     | Суп гречневый                  | 200/250 | 2,23 | 6,4  | 9,9   | 113    |
|          | Капуста, тушенная с мясом      | 50/80   | 5,1  | 7,36 | 25,85 | 189,2  |
|          | Компот курага                  | 150/200 | 0,4  | -    | 20,9  | 107,7  |
|          | Хлеб пшеничный                 | 20      | 3,95 | 0,5  | 24,15 | 118    |
|          | Хлеб ржаной                    | 20      | 3,3  | 0,6  | 16,7  | 87     |
| Ужин     | Картофельная запеканка с мясом | 150/180 | 7,3  | 5,7  | 14,9  | 140,6  |
|          | Хлеб                           | 15      | 1,19 | 0,15 | 7,25  | 35     |
|          | Конфета                        | 15      | 0,3  | 0,11 | 7     | 40     |
|          | Чай                            | 150/200 | 0,1  | -    | -     | 2      |
| ИТОГО:   |                                |         |      |      |       | 1514,2 |