***Утверждаю***

***заведующая***

***МБДОУ №5 «Дружба»***

***ГО г. Дагестанские Огни***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Магомедова П. М.***

****

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит.(мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша манная молочная** | **150** | **200** | **8.24** | **7.56** | **33.72** | **236.12** | **7.04** | **959** |
| **Хлеб с маслом и сыром** | **30/8/7** | **40/10/10** | **2.16/4,05** | **10.2/0,6** | **0.8/23,2** | **104.6/110** |  |  |
| **Какао на молоке** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **959** |
| **Банан** | **100** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **10** |  |
| **Итого** | **295** | **540** | **21,53** | **24,62** | **98,84** | **698,56** | **18,01** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| **Суп фасолевый**  | **200** | **250** | **5,76** | **0,68** | **19,16** | **118,06** | **6,78** | **47** |
| **Мясной пирог** | **100** | **120** | **14,1** | **8,7** | **35,9** | **281** | **0,04** | **241** |
| **Салат (капуста морковь)** | **40** | **40** | **0,99** | **4,25** | **2,95** | **54,46** | **15,46** | **41** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **0,7** | **0,14** | **14,14** | **64,4** | **2,8** | **130** |
| **хлеб** | **40** | **50** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **итого** | **480** | **560** | **28,05** | **14,97** | **112,25** | **707,92** | **25,08** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Омлет** | **100** | **120** | **9,42** | **10,87** | **3,85** | **149,92** | **0,22** | **438** |
| **Чай с сахаром** | **150** | **180** | **0,20** | **2,75** | **11,70** | **44,35** | **3,65** | **132** |
| **Печенье** | **30** | **35** | **3,43** | **3,46** | **23,84** | **140** |  | **40** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Итого** | **310** | **375** | **17,1** | **17,68** | **62,59** | **444,27** | **3,87** |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого на весь день** | **1085** | **1475** | **64,18** | **57,27** | **273,68** | **1805,75** | **46,96** |  |

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит.(мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша пшеничная молочная жидкая** | **150** | **200** | **6,96** | **7,2** | **32** | **217,44** | **0,48** | **186** |
| **Хлеб с маслом и сыром** | **30/8/7** | **40/10/10** | **2,16/4,05** | **10,2/0,6** | **0,8/23,2** | **104,6/110** | **0,0735** |  |
| **Какао на молоке** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **117** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **338** | **430** | **13,17** | **23,76** | **44,12** | **584,88** | **1,45** |  |
| **ОБЕД** |
| **Борщ со сметаной на мясном бульоне** | **150** | **200** | **10,10** | **10** | **20,5** | **135,3** | **0** | **36** |
| **Гречневая каша рассыпчатая** | **130** | **150** | **8,55** | **7,23** | **41,18** | **270,51** | **0** | **56** |
| **Гуляш мясной** | **60** | **80** | **21,77** | **21,28** | **4,424** | **296,168** | **0,41** | **65** |
| **Компот из сухофруктов** | **150** | **180** | **0,936** | **0** | **24,26** | **96,7** | **0,65** | **126** |
| **Хлеб** | **40** | **50** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Итого** | **530** | **660** | **41,356** | **38,71** | **274,861** | **798,67** | **1,06** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Суп макароновый молочный** | **200** | **250** | **2,5** | **9,5** | **26,1** | **237** |  |  |
| **Кефир с сахаром** | **130** | **150** | **4** | **4,6** | **10** | **95,1** | **1,05** | **966** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Итого** | **360** | **440** | **10,55** | **14,7** | **59,3** | **442,1** |  |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1228** | **1530** | **71,576** | **78,17** | **233,884** | **1983,55** | 5,0935 |  |

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит.(мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Яйцо вареное** | **60** | **60** | **6,4** | **3,2** | **22,3** | **122** | **0,325** |  |
| **Хлеб с маслом и сыром** | **30** | **40** | **2,16/4,05** | **10,2/0,6** | **9,8/23,2** | **104,6/110** | **0,075** |  |
| **Чай сладкий** | **150** | **180** | **0,20** | **2,75** | **11,70** | **44,35** | **3,65** | **943** |
| **итого** | **240** | **280** | **12,81** | **16,75** | **67** | **380,95** | **4,05** |  |
| **ОБЕД** |
| **Суп крестьянский со сметаной** | **180** | **200** | **3,74** | **2,03** | **16,50** | **115,10** | **9,88** | **44** |
| **Рыба запеченная** | **60** | **70** | **10,36** | **3,25** | **6,5** | **85,3** |  | **274** |
| **Пюре картофельное** | **150** | **180** | **3,91** | **5,62** | **9,65** | **148,7** | **3,76** | **299** |
| **Салат (огурцы+помидоры свежие)** | **40** | **60** | **0,52** | **4,26** | **1,57** | **46,37** | **5,67** | **17** |
| **Сок натуральный** | **100** | **100** | **0,55** | **0,11** | **11,11** | **50,6** | **2,2** | **130** |
| **Хлеб** | **40** | **50** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **итого** | **570** | **660** | **25,58** | **16,47** | **85,43** | **636,07** | **393,75** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Ватрушка с творогом** | **70** | **80** | **3,69** | **3,73** | **10,42** | **252,48** | **0,1** |  |
| **Ячневая каша молочная** | **150** | **200** | **7,44** | **8** | **36,56** | **241,4** | **0,54** | **186** |
| **кисель** | **100** | **150** | **0,6** |  | **17,2** | **59** | **0,099** | **983** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Фрукты** | **80** | **100** | **0,46** | **0** | **11,96** | **51,75** |  |  |
| **Итого**  | **430** | **570** | **16,24** | **12,33** | **99,34** | **714,67** | **0,739** |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1240** | **1510** | **54,63** | **45,55** | **238,93** | **1731,69** | **398,539** |  |

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит. (мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша геркулесовая молочная** | **150** | **200** | **6,66** | **11** | **22,64** | **216,44** | **0,9** | **957** |
| **Хлеб с маслом**  | **30** | **40** | **0,07/4,05** | **7,8/0,6** | **0,1/23,2** | **73,3/110** |  |  |
| **Чай с сахаром** | **150** | **180** | **0,20** |  | **14,3** | **48,35** | **3,65** | **932** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **330** | **420** | **6,93** | **18,8** | **37,04** | **338,09** | **4,55** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **Фрукты свежие** | **80** | **100** | **0,46** | **0** | **11,96** | **51,75** |  |  |
| **ОБЕД** |
| **Суп гороховый с гренками на мясном бульоне** | **200** | **250** | **5,9716** | **5,9** | **246,18** | **178,276** | **6,785** | **206** |
| **Пельмени с мясом** | **130** | **150** | **16,56** | **4,77** | **21,98** | **164,45** |  |  |
| **Сок натуральный** | **110** | **110** | **0,55** | **0,11** | **11,11** | **50,6** | **2,2** | **130** |
| **Салат винигрет** | **40** | **60** | **0,67** | **3,08** | **3,84** | **45,8** | **6,625** | **45** |
| **Хлеб** | **40** | **50** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Итого** | **520** | **620** | **30,2516** | **15,06** | **323,21** | **629,126** | **15,61** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Каша пшеничная жидкая** | **130** | **150** | **8,55** | **7,23** | **41,18** | **270,51** | **0** | **56** |
| **Какао на молоке** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **117** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Кондитерские изделия** | **35** | **35** | **2,5** | **3,5** | **14,2** | **95,1** |  |  |
| **Итого**  | **345** | **405** | **20,68** | **17,09** | **37,4** | **628,45** |  |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1275** | **1545** | **58,3216** | **50,95** | **446,75** | **1647,416** | **20,16** |  |

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит. (мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша манная молочная** | **150** | **200** | **8,24** | **7,56** | **33,72** | **236,12** | **7,04** | **959** |
| **Хлеб с маслом, сыром** | **30/8/7** | **40/10/10** | **2,16/4,05** | **10,2/0,6** | **0,8/23,2** | **104,6/110** | **0,075** |  |
| **Какао на молоке** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **959** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** | **338** | **430** | **15,98** | **23,52** | **54,64** | **493,56** | **8,085** |  |
|  |
| **Яблоко** | **80** | **100** | **0,46** | **0** | **11,96** | **51,75** | **9,5** |  |
| **ОБЕД** |
| **Суп вермишелевый на курином бульоне** | **200** | **250** | **2,5** | **9,5** | **26,1** | **237** |  |  |
| **Плов рисовый с курицей** | **140** | **160** | **14,51** | **10,3** | **19,4** | **197,6** |  |  |
| **Кисель** | **100** | **150** | **0,6** |  | **17,2** | **59** | **0,099** | **985** |
| **Салат морковный** | **50** | **60** | **0,73** | **4,04** | **6,80** | **66,3** | **2,8** | **41** |
| **Хлеб** | **40** | **50** | **6,5** | **1** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Итого** | **530** | **670** | **24,84** | **25,04** | **10,96** | **749,9** | **2,899** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Булочка домашняя** | **60** | **60** | **4,2** | **7,06** | **32,04** | **209,33** |  | **187** |
| **Кефир с сахаром** | **150** | **180** | **4,0** | **4,6** | **10,0** | **95,1** | **1,05** | **966** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Каша пшенная молочная** | **150** | **180** | **7,68** | **9,7** | **32,1** | **192** | **0,9** | **70** |
| **Итого** | **390** | **480** | **19,21** | **19,46** | **97,24** | **631,87** | **1,53** |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1258** | **1680** | **60,49** | **68,02** | **1358,84** | **1875,33** | **12,514** |  |

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит.(мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша геркулесовая жидкая** | **150** | **200** | **6,66** | **11** | **22,64** | **216,44** | **0,9** | **957** |
| **Хлеб с маслом, сыром** | **30/8/7** | **40/10/10** | **2,16/4,05** | **10,2/0,6** | **0,8/23,2** | **104,6/110** | **0,075** |  |
| **Чай с молоком** | **150** | **180** | **2,81** | **2,92** | **15,93** | **98,35** | **0,59** | **134** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **188** | **430** | **15,68** | **24,72** | **62,57** | **529,39** | **1,49** |  |
| **ОБЕД** |
| **Суп картофельный** | **160** | **200** | **3,78** | **2,0** | **15,5** | **112,52** | **11,62** | **36** |
| **Котлета мясная** | **60** | **70** | **13,30** | **9,5** | **15,61** | **158** |  | **307** |
| **Отварные макароны** | **110** | **130** | **4,6** | **3,3** | **19,9** | **144,3** |  | **246** |
| **Сок натуральный** | **80** | **100** | **0,55** | **0,11** | **11,11** | **50,6** | **2,2** | **130** |
| **Хлеб** | **40** | **60** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Итого** | **450** | **560** | **28,73** | **16,11** | **102,22** | **655,42** | **13,82** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Суп рисовый на молоке** | **200** | **250** | **7,61** | **8,11** | **15,73** | **166,75** | **9,2** | **77** |
| **Какао на молоке** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **117** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Фрукты** | **80** | **100** | **0,46** | **0** | **11,96** | **51,75** |  |  |
| **Итого** | **460** | **570** | **20,15** | **15,07** | **87,91** | **561,34** | **10,17** |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1098** | **1560** | **64,56** | **55,45** | **252,7** | **1746,15** | **25,555** |  |

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит.(мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша ячневая молочная** | **150** | **200** | **7,44** | **8** | **36,56** | **241,4** | **0,54** | **186** |
| **Хлеб с маслом и сыром** | **30/8/7** | **40/10/10** | **2,16/4,05** | **7,8** | **10,2/0,6** | **104,6/110** | **0,075** |  |
| **Какао на молоке** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **117** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** | **338** | **430** | **13,23** | **24,56** | **80,68** | **608,84** | **1,51** |  |
| **ОБЕД** |
| **Суп крестьянский со сметаной** | **200** | **250** | **5,32** | **9,11** | **25,6** | **197,04** | **8,9** |  |
| **Голубцы с мясом** | **170** | **190** | **16,64** | **7,47** | **18** | **205,96** |  | **25** |
| **Кисель** | **100** | **150** | **0,6** |  | **17,2** | **59** |  |  |
| **Салат свекольный** | **40** | **60** | **0,79** | **4,39** | **3,6** | **57** | **0,45** | **17** |
| **Хлеб** | **40** | **60** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Итого** | **550** | **710** | **29,85** | **22,17** | **102,5** | **709** | **23,47** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Ватрушка с творогом** | **70** | **80** | **3,69** | **3,73** | **10,42** | **252,48** | **0,1** |  |
| **Картофельная запеканка** | **100** | **110** | **7,43** | **5,49** | **17,02** | **147,5** | **14,88** | **291** |
| **Какао на молоке** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **117** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Фрукты** | **90** | **90** | **0,52** | **0** | **13,5** | **58,5** |  |  |
| **Итого** | **440** | **500** | **21,27** | **15,58** | **84,26** | **721,32** | **1,07** |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1328** | **1640** | **64,35** | **62,31** | **276,44** | **2039,16** | **26,05** |  |

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит. (мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Омлет** | **100** | **120** | **9,42** | **10,87** | **3,85** | **149,92** | **0,22** | **438** |
| **Хлеб с маслом** | **30/8** | **40/10** | **0,07/4,05** | **7,8/0,6** | **0,1/23,2** | **78,3/110** |  |  |
| **Чай с сахаром** | **150** | **180** | **0,20** |  **---** | **14,3** | **48,35** | **3,65** | **943** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** | **288** | **350** | **13,74** | **19,27** | **41,45** | **386,57** | **3,87** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **Яблоки** | **80** | **100** | **0,40** | **0** | **12,5** | **45** | **9,5** |  |
| **ОБЕД** |
| **Супхинкал на курином бульоне** | **200** | **250** | **7,40** | **6,50** | **21,6** | **198** | **2,8** |  |
| **Рыбные котлеты** | **60** | **70** | **15,64** | **2,49** | **4,77** | **109,3** | **0,4** | **88** |
| **Пюре картофельное** | **130** | **150** | **3,255** | **4,68** | **8,04** | **123,9** | **3,1** | **58** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **0,55** | **0,11** | **11,11** | **50,6** | **2,2** | **130** |
| **Салат морковный** | **50** | **60** | **0,73** | **4,04** | **6,80** | **66,3** | **2,8** | **41** |
| **Хлеб** | **40** | **60** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Итого** | **580** | **690** | **34,075** | **260,85** | **92,42** | **638,1** | **11,3** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Булочки с повидлом** | **100** | **100** | **3,45** | **1,40** | **33,33** | **159,6** | **0,02** | **454** |
| **Кукурузная каша** | **200** | **250** | **4,07** | **0,6** | **0,6** | **165,97** | **0** | **317** |
| **Кефир с сахаром** | **150** | **180** | **4,0** | **4,6** | **10,0** | **95,1** | **1,05** | **966** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Печенье** | **30** | **35** | **3,43** | **3,46** | **23,84** | **140** | **1,28** |  |
| **Итого** | **510** | **605** | **19** | **10,66** | **90,97** | **670,67** | **2,35** |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **67,215** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1458** | **1745** | **80,935** | **290,78** | **237,34** | **1740,34** | **27,02** |  |

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Вит. (мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша пшенная молочная** | **150** | **200** | **6,76** | **10,42** | **25,86** | **224,94** | **0,9** | **70** |
| **Хлеб с маслом, сыром** | **30/8/7** | **40/10/10** | **2,16/4,05** | **10,2/0,6** | **0,8/23,2** | **104,6/110** | **0,075** |  |
| **Чай сладкий** | **150** | **180** | **0,20** | **2,75** | **11,70** | **44,35** | **3,65** | **132** |
| **итого** | **338** | **430** | **13,17** | **23,97** | **61,56** | **483,89** | **4,6525** |  |
| **ОБЕД** |
| **Суп перловый на мясном бульоне** | **200** | **250** | **1,45** | **1,62** | **14,4** | **79,82** |  |  |
| **Пельмени с творогом** | **60** | **100** | **13,71** | **12,14** | **14,17** | **221,54** | **0,18** | **230** |
| **Компот из свежих фруктов** | **150** | **180** | **7,76** | **7,76** | **17,86** | **69,38** |  |  |
| **Салат морковный** | **50** | **60** | **0,73** | **4,04** | **6,80** | **66,3** | **2,8** | **41** |
| **Хлеб** | **40** | **50** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Итого** | **500** | **640** | **30,15** | **26,76** | **93,33** | **627,04** | **2,98** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Вермишель с протертым сыром** | **100/10** | **120/12** | **6,34** | **4,4** | **32** | **220** | **1,365** |  |
| **Какао на молоке** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **117** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Итого** | **360** | **440** | **10,55** | **14,7** | **59,3** | **442,1** | **2,335** |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1198** | **1510** | **53,87** | **65,43** | **214,19** | **1553,03** | **9,9675** |  |

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блюд** | **Масса порции, выход (г)** | **Химический состав** | **Энерг. ценность (калл)**  | **Витамины (мг)****(С)** | **№ рецептуры** |
| **1-3г.** | **3-7л.** | **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЗАВТРАК** |
| **Каша молочная «Дружба»** | **150** | **200** | **6,32** | **10,18** | **26,34** | **223,16** | **0,9** | **68** |
| **Хлеб с маслом** | **30** | **40** | **0,07/4,05** | **7,8/0,6** | **0,1/23,2** | **73,3/110** |  |  |
| **Чай с молоком** | **150** | **180** | **2,81** | **2,92** | **15,93** | **98,35** | **0,59** | **134** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** | **330** | **420** | **13,25** | **21,5** | **65,57** | **504,81** | **1,49** |  |
| **ОБЕД** |
| **Борщ со сметаной** | **250** | **250** | **10,10** | **10** | **20,5** | **135,3** | **25,058** | **169** |
| **Пирожки запеченные** | **35** | **50** | **6,3** | **2,85** | **18,15** | **123** | **0,1** | **454** |
| **Салат (огурцы, помидоры)** | **50** | **60** | **0,73** | **4,04** | **6,80** | **66,3** |  |  |
| **Сок натуральный** | **110** | **110** | **0,55** | **0,11** | **11,11** | **50,6** | **2,2** | **130** |
| **Хлеб** | **40** | **50** | **6,5** | **1,2** | **40,1** | **190** |  |  |
| **Итого** | **485** | **520** | **24,18** | **18,2** | **96,66** | **565,2** | **27,158** |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| **Каша гречневая молочная** | **150** | **200** | **6,98** | **10,42** | **25** | **223,80** | **0,9** | **66** |
| **Какао с молоком** | **150** | **180** | **5,58** | **5,76** | **20,12** | **152,84** | **0,97** | **117** |
| **Хлеб** | **30** | **40** | **4,05** | **0,6** | **23,2** | **110** |  |  |
| **Кондитерские изделия** | **35** | **35** | **2,5** | **3,5** | **14,2** | **95,1** |  |  |
| **Итого** | **365** | **455** | **19,11** | **20,28** | **82,52** | **581,74** | **1,87** |  |
| **Хлеб на весь день** | **100** | **130** | **14,6** | **2,4** | **86,5** | **410** |  |  |
| **Итого****На весь день** | **1180** | **1395** | **56,54** | **59,98** | **244,75** | **1651,75** | **30,518** |  |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №5 «Дружба» города Дагестанские Огни**

368670 г. Дагестанские Огни, Пер. Звездный 21 «А»E-mail: **ognidou5@mail.ru**

**ПРИКАЗ № 58**

По детскому саду №5 «Дружба»

**«Об утверждении**

**10 – дневного меню» от \_\_\_. \_\_\_\_. 2021г.**

1. Настоящим приказом утвердить примерное цикличное меню Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №5 «Дружба» на 2021 год;

2. С примерным цикличным меню ознакомить всех работников МБДОУ;

3. Старшей медсестре, повару, завхозу вносить изменения в меню только в случаях производственной необходимости, учитывая при этом перечень замены продуктов.

**Заведующая**

**МБДОУ№5 «Дружба» П. М. Магомедова**

С приказом ознакомлены:

Исаева Н.А. (медсестра МБДОУ) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Назаралиева А.А. (завхоз МБДОУ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шидиева С.А. (повар МБДОУ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_