


 Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»  
 /Н.А.Щукина/

1	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<u>Завтрак</u>	г.	г.	г.	г.	ккал.	руб.
Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,06	3,72	14,274	106,79	17.00
Бутерброды с маслом	30	2,36	7,49	14,71	137,5	11.00
Кофейный напиток с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	12.00
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>40.00</b>
<u>2 завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	68	7.00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>7.00</b>
<u>Обед</u>						
Салат луковый	50	0,68	1,48	4,47	42,38	2.00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,92	4,046	15,549	113,38	27.00
Жаркое по - домашнему	180	11,7	7,2	19,98	194,4	39.00
Кисель	180	0	0,00	11,48	39,53	4.00
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	5.00
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>77.00</b>
<u>Полдник</u>						
Ватрушка королевская ( с творогом)	80	25,13	11,93	19,2	200,81	20.00
Чай сладкий с молоком	180	2,52	2,88	15,906	102,339	10.00
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>30.00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>154.00</b>

Повар:



Воропаева С.Н

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»  
 /Н.А.Щукина/



<b>2</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал.	руб.
Каша манная молочная	180	180	3,06	3,72	14,274	14.00
Бутерброды с маслом	30	40	2,36	7,49	14,71	11.00
Какао с молоком	180					15.00
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,52</b>	<b>17,06</b>	<b>56,22</b>	<b>433,60</b>	<b>40.00</b>
<b>2 завтрак</b>						
Бананы	100					15.00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>15.00</b>
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек отварной	50	0,68	1,48	4,47	42,38	8.00
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	2,92	4,046	15,549	113,38	25.00
Капуста тушеная с мясом, курой	160	11,7	7,2	19,98	194,4	39.00
Компот из яблок	180	0	0,00	11,48	39,53	7.00
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	5.00
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>84.00</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье	50	25,13	11,93	19,2	200,81	8.50
Кефир с сахаром	180	2,52	2,88	15,906	102,339	20.00
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>28.50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>167.50</b>

Повар:

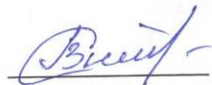
Ваша

Воропаева С.Н


**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»**  
**/Н.А.Щукина/**

<b>3</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>ккал.</b>	<b>руб.</b>
<b>Завтрак</b>						
Вермешель отварная с маслом, сахаром	180	3,06	3,72	14,274	106,79	<b>11.00</b>
Бутерброды с маслом	30	2,36	7,49	14,71	137,5	<b>11.00</b>
Чай с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	<b>8.00</b>
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>30.00</b>
<b>2 завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>7.00</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>7.00</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	0,68	1,48	4,47	42,38	<b>12.00</b>
Суп "Харчо", с мясом птицы	200	2,92	4,046	15,549	113,38	<b>27.00</b>
Вареники с картофелем	160	11,7	7,2	19,98	194,4	<b>33.00</b>
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0,00	11,48	39,53	<b>7.00</b>
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	<b>5.00</b>
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>84.00</b>
<b>Полдник</b>						
Яйцо вареное	50	25,13	11,93	19,2	200,81	<b>8.50</b>
Бутерброд горячий с сыром	40					<b>15.00</b>
Чай с лимоном и сахаром	180	2,52	2,88	15,906	102,339	<b>10.00</b>
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>33.50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>154.50</b>

Повар:



Воропаева С.Н





**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»**  
*Н.А.Щукина*

<b>4</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>ккал.</b>	<b>руб.</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Дружба»	180	3,06	3,72	14,274	106,79	<b>15.00</b>
Бутерброды с маслом	30	2,36	7,49	14,71	137,5	<b>11.00</b>
Какао с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	<b>15.00</b>
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>41.00</b>
<b>2 завтрак</b>						
Груши	100	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>24.00</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>24.00</b>
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы с луком репчатым	50	0,68	1,48	4,47	42,38	<b>11.00</b>
Суп – пюре гороховый на мк/б с гречками	200	2,92	4,046	15,549	113,38	<b>22.00</b>
Макаронные изделия отварные	120	11,7	7,2	19,98	194,4	<b>3.80</b>
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	0	0,00	11,48	39,53	<b>34.00</b>
Кисель	180	4,34	0,68	26,85	133,09	<b>4.00</b>
Хлеб	60					<b>5.00</b>
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>79.80</b>
<b>Полдник</b>						
Лепешки картофельные	80	25,13	11,93	19,2	200,81	<b>5.00</b>
Чай с сахаром	180	2,52	2,88	15,906	102,339	<b>7.00</b>
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>12.00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>156.80</b>

Повар:

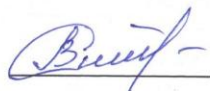
*Воропаева С.Н.*

Воропаева С.Н.


 Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»  
 /Н.А.Щукина/

<b>5</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал.	руб.
Каша рисовая молочная жидкая	180	3,06	3,72	14,274	106,79	<b>18.00</b>
Бутерброды с маслом	30	2,36	7,49	14,71	137,5	<b>11.00</b>
Кофейный напиток с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	<b>12.00</b>
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>41.00</b>
<b>2 завтрак</b>						
Яблоки	100	0,3	0,1	15,2	68	<b>8.00</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>8.00</b>
<b>Обед</b>						
Салат из красной фасоли	50	0,68	1,48	4,47	42,38	<b>12.40</b>
Суп рыбный из консервов	200	2,92	4,046	15,549	113,38	<b>24.50</b>
Котлета мясная с тушенной свеклой	160	11,7	7,2	19,98	194,4	<b>41.00</b>
Кисель с витаминами "Витоша"	180	0	0,00	11,48	39,53	<b>8.00</b>
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	<b>5.00</b>
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>90.90</b>
<b>Полдник</b>						
Оладьи с повидлом	80	25,13	11,93	19,2	200,81	<b>9.00</b>
Чай сладкий с молоком	180	2,52	2,88	15,906	102,339	<b>10.00</b>
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>19.00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>158.90</b>

Повар:



Воропаева С.Н



**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»**  
**/Н.А.Щукина/**

<b>6</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
<b>Завтрак</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>ккал.</b>	<b>руб.</b>
Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,06	3,72	14,274	106,79	<b>15.00</b>
Бутерброды с маслом	30	2,36	7,49	14,71	137,5	<b>11.00</b>
Чай с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	<b>8.00</b>
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>34.00</b>
<b>2 завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>7.00</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>7.00</b>
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек отварной	50	0,68	1,48	4,47	42,38	<b>8.00</b>
Свекольник, с мясом и со сметаной	200	2,92	4,046	15,549	113,38	<b>27.00</b>
Плов из отварной птицы	160	11,7	7,2	19,98	194,4	<b>41.50</b>
Чай с лимоном	180	0	0,00	11,48	39,53	<b>10.00</b>
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	<b>5.00</b>
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>91.50</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом	80	25,13	11,93	19,2	200,81	<b>15.00</b>
Чай с сахаром	180	2,52	2,88	15,906	102,339	<b>7.00</b>
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>22.00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>154.50</b>

Повар:

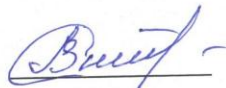
Воропаева С.Н





**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»**  
**/Н.А.Щукина/**

<b>7</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>г.</b>	<b>ккал.</b>	<b>руб.</b>
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная жидкая	180	3,06	3,72	14,274	106,79	<b>16.00</b>
Хлеб с маслом и сыром	45	2,36	7,49	14,71	137,5	<b>15.00</b>
Кофейный напиток с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	<b>12.00</b>
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>43.00</b>
<b>2 завтрак</b>						
Бананы	100	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>15.00</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>15.00</b>
<b>Обед</b>						
Салат Мозаика	50	0,68	1,48	4,47	42,38	<b>9.00</b>
Суп «Харчо», с мясом птицы	200	2,92	4,046	15,549	113,38	<b>26.00</b>
Картофельное пюре	120	11,7	7,2	19,98	194,4	<b>10.00</b>
Рыба, запеченная в омлете	80					<b>23.70</b>
Компот из сухофруктов	180	0	0,00	11,48	39,53	<b>7.00</b>
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	<b>5.00</b>
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>80.70</b>
<b>Полдник</b>						
Кондитерские изделия (печенье)	50	25,13	11,93	19,2	200,81	<b>5.00</b>
Варенец с сахаром	180	2,52	2,88	15,906	102,339	<b>20.00</b>
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>25.00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>163.70</b>

Повар:  Воропаева С.Н


 Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»  
 /Н.А.Щукина/

8	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<u>Завтрак</u>	г.	г.	г.	г.	ккал.	руб.
Каша ячневая молочная жидкая	180	3,06	3,72	14,274	106,79	14.00
Бутерброды с маслом	30	2,36	7,49	14,71	137,5	11.00
Какао с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	15.00
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>40.00</b>
<u>2 завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	68	7.00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>7.00</b>
<u>Обед</u>						
Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,68	1,48	4,47	42,38	7.80
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,92	4,046	15,549	113,38	28.50
Пельмени мясные отварные	160	11,7	7,2	19,98	194,4	55.30
Кисель с витаминами "Витоша" для детей дошкольного возраста	180					8.00
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	5.00
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>104.60</b>
<u>Полдник</u>						
Пудинг из творога (запеченный)	150	25,13	11,93	19,2	200,81	34.40
Чай с лимоном и сахаром	180	2,52	2,88	15,906	102,339	10.00
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>44.40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>196.00</b>

Повар:



Воропаева С.





Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»  
/Н.А.Шукина/

9	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<u>Завтрак</u>	г.	г.	г.	г.	ккал.	руб.
Омлет натуральный с маслом	150	3,06	3,72	14,274	106,79	15.00
Бутерброды с маслом	30	2,36	7,49	14,71	137,5	11.00
Кофейный напиток	180	2,44	2,18	14,36	75,56	12.00
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>38.00</b>
<u>2 завтрак</u>						
Груши	100	0,3	0,1	15,2	68	24.00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>24.00</b>
<u>Обед</u>						
Салат из свеклы с яблоками и черносливом	50	0,68	1,48	4,47	42,38	10.00
Суп крестьянский со сметаной	200	2,92	4,046	15,549	113,38	27.00
Котлеты рыбные любительские	80	11,7	7,2	19,98	194,4	20.60
Сметанный соус	30					2.00
Капуста тушенная	120					17.10
Компот из смеси сухофруктов	180					7.00
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	5.00
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>88.70</b>
<u>Полдник</u>						
Каша рисовая молочная жидкая	180	25,13	11,93	19,2	200,81	18.00
Бутерброд с маслом	30					11.00
Чай с лимоном и сахаром	180	2,52	2,88	15,906	102,339	10.00
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>39.00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>189.70</b>

Повар: Воропаева С.Н. Воропаева С.Н


 Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ «Кинзельский детский сад»  
 /Н.А.Щукина/

10	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<u>Завтрак</u>	г.	г.	г.	г.	ккал.	руб.
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	3,06	3,72	14,274	106,79	31.00
Бутерброды с маслом	30	2,36	7,49	14,71	137,5	11.00
Какао с молоком	180	2,44	2,18	14,36	75,56	15.00
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,860</b>	<b>13,390</b>	<b>43,344</b>	<b>319,850</b>	<b>57.00</b>
<u>2 завтрак</u>						
Яблоки	100	0,3	0,1	15,2	68	8.00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68</b>	<b>8.00</b>
<u>Обед</u>						
Зеленый горошек отварной	50	0,68	1,48	4,47	42,38	8.00
Суп из красной фасоли	200	2,92	4,046	15,549	113,38	23.00
Котлета	80	11,7	7,2	19,98	194,4	37.80
Картофельное пюре	120					11.00
Компот из сухофруктов	180					7.00
Хлеб	60	4,34	0,68	26,85	133,09	5.00
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,64</b>	<b>13,406</b>	<b>78,329</b>	<b>522,78</b>	<b>91.80</b>
<u>Полдник</u>						
Пирожок с творожным фаршем	80	25,13	11,93	19,2	200,81	20.00
Чай с сахаром	180					7.00
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>29,76</b>	<b>13,32</b>	<b>31,89</b>	<b>295,55</b>	<b>27.00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,560</b>	<b>40,216</b>	<b>168,763</b>	<b>1206,180</b>	<b>183.80</b>

Повар:



Воропаева С.Н