

Утверждаю:
Заведующий

МАДОУ "Глобус" г. Перми

МАДОУ
«Глобус»
г. Перми

О.А. Лейш



дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 1							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	172	4	6	26	272
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	79	2	1	15	514
	Батон нарезной	30	21	2	2	0	117
	Масло порционное	10	28	2	2	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	46	1	0	10	537
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	3	2	35	17
	Суп крестьянский с крупой	200	78	2	3	10	160
	Плов из отварной говядины	200	275	15	11	27	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	8	527
	Хлеб ржаной	50	39	1	0	8	115
Полдник	Молоко кипяченое	200	143	4	2	27	534
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
Ужин	Запеканка из творога	200	278	15	10	24	319
	Молоко сгущеное	40	98	2	2	16	
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713
	Хлеб пшеничный	30	47	2	0	10	114
Итого за 1 день			1589	57	52	241	



Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	218	4	6	3	261
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	79	2	1	15	508
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	119	3	14	119	164
	Котлеты или биточки рыбные	70	101	12	2	8	351
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434
	Маринад овощной с томатом	50	46	1	3	5	472
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Крендель сахарный	70	260	5	7	23	574
	Кисломолочный напиток	200	212	9	9	19	535
Ужин	Овощи в молочном соусе	200	273	7	16	25	203
	Чай с лимоном (2-й вариант)	208	30	0	0	8	505
	Хлеб пшеничный	50	70	2	0	15	114
Итого за 2 день			1912	59	66	329	

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 3							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	174	5	6	25	266
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Овощи натуральные соленые	50	5	0	0	0	113
	Рассольник "Ленинградский"	200	80	2	4	9	137п
	Гуляш из говядины	80	386	19	20	18	373
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	131	3	4	20	195
	Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Шанежка с картофелем	70	10	7	57	26	572
	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
Ужин	Винегрет овощной	200	101	2	5	11	82
	Яйцо	0,5	31	2	2	0	112
	Напиток из шиповника	200	66	0	0	8	538
	Хлеб пшеничный	40	47	2	0	10	114
	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118
Итого за 3 день			1752	54	111	256	

Утверждаю:
Заведующий

МАДОУ "Глобус" г. Перми
О.А. Леуш



дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	168	5	6	24	273
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	35	1	3	2	17
	Суп картофельный с рыбой	150	120	5	7	9	156
	Курица в соусе томатном	80	201	5	9	24	410
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	201	5	9	24	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	183	5	4	31	297
	Пудинг из печени	80	184	19	9	6	388
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 4 день			2043	68	66	278	

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми
О.А. Леуш



дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 5							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	174	6	6	25	270
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	79	2	1	15	512
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	42	0	3	3	57
	Щи из свежей капусты	250	49	1	3	4	145
	Шницель мясной с маслом сливочным	75	129	11	7	5	160
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Молоко кипяченое	200	118	4	2	27	534
	Кондитерское изделие	50	131	3	9	19	609
Ужин	Омлет натуральный	200	155	5	7	17	307
	Чай с лимоном	200	79	2	1	15	505
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	50	46	1	0	10	118
Итого за 5 день			1596	47	51	245	



Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	132	4	4	18	171
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Овощи натуральные соленые	50	5	0	0	0	113
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	120	4	4	15	149
	Говядина, тушеная с капустой	200	348	19	23	15	371
	Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
Ужин	Пудинг творожный запеченый	150	327	17	10	32	325
	Соус молочный сладкий	40	48	1	2	7	449
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	164	4	4	28	516
	Хлеб пшеничный	40	20	0	0	5	114
Итого за 6 день			2030	67	66	257	



Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	211	4	7	23	268
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	79	2	1	15	508
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	90	3	3	12	27
	Бульон из кур	200	92	7	7	0	126
	Котлеты, биточки, шницели куринные припущенные	80	201	5	9	24	417
	Рис отварной с овощами	150	160	3	5	27	419
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Булочка "Домашняя"	80	262	6	4	51	583
Ужин	Рагу из овощей	230	198	3	9	14	201
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	505
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	100	46	1	0	10	118
Итого за 7 день			1988	51	54	302	

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми




О.А. Леуш

дети дошкольного возраста

с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 8							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	155	4	5	23	271
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Кофейный напиток на сгущеном	200	79	2	1	15	512
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Свекольник	250	103	2	3	10	136
	Котлеты или биточки рыбные	70	101	12	2	8	351
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434
	Маринад овощной с томатом	50	46	1	3	5	472
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Пирожок печеный с капустой	60	173	5	3	30	562п
	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
Ужин	Салат картофельный с соленым огурцом	180	109	2	5	13	351
	Чай с лимоном	200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Хлеб ржаной	25	39	1	0	8	
	Фрукты свежие	50	46	1	0	10	118
Итого за 8 день			1655	45	39	268	



Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	198	4	6	26	272
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Овощи натуральные соленые	50	8	0	0	2	112
	Борщ с капустой и картофелем	200	90	2	5	10	133
	Картофельная запеканка с мясом	180	230	15	11	19	382
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	25	0	1	3	444
	Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
	Молоко кипяченое	200	118	6	6	9	534
Ужин	Пюре из гороха с пассерованным луком	200	211	12	4	31	424
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 9 день			1735	55	51	234	

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми
О.А. Леуш



дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	218	4	6	3	261
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
	Кофейный напиток с молоком	200	89	2	2	14	514
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	35	1	3	2	17
	Рассольник "Домашний"	200	111	2	6	12	137
	Жаркое по-домашнему	220	334	12	16	30	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кисломолочный напиток	200	143	4	2	27	534
	Пирожки печеные из сдобного	70	278	5	5	54	561
Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	120	5	7	9	156
	Напиток из шиповника	200	66	0	0	8	538
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118
Итого за 10 день			1833	48	51	245	



Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми
г. Пермь

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 11							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	196	5	7	28	266
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	79	2	1	15	512
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	90	3	3	12	27
	Борщ с капустой и картофелем	250	81	2	4	10	133
	Тефтели из говядины	70	132	11	7	6	394
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	147	4	5	23	194
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Ватрушка с творогом	70	12	4	39	43	560
	Кисломолочный напиток	200	212	9	9	19	535
Ужин	Салат картофельный с квашеной капустой	200	203	3	11	24	65
	Яйцо	0,5	31	3	2	0	306
	Чай с сахаром	200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 11 день			1642	57	91	268	

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми



О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 12							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	168	5	6	24	273
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
	Какао с молоком	200	92	3	3	14	508п
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	42	0	3	3	57
	Суп с макаронными изделиями	200	261	5	7	25	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	201	5	9	24	417
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434
	Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
Ужин	Голубцы ленивые	140	165	13	8	29	377
	Соус молочный к блюдам	40	43	1	2	13	444
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	100	39	1	0	8	
Итого за 12 день			2101	53	64	315	

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш
О.А. Леуш



дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 13							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	174	6	6	25	270
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
	Кофейный напиток с молоком	200	89	2	2	14	514
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Солянка из птицы	200	155	7	10	8	141
	Шницель рыбный натуральный	70	187	15	12	6	365
	Картофель отварной	150	125	2	4	20	179
	Маринад овощной с томатом	50	46	1	3	5	472
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Молоко кипяченое	200	118	4	2	27	534
	Кондитерское изделие	50	131	3	9	19	609
Ужин	Запеканка из творога	150	278	21	10	17	319
	Соус молочный сладкий	40	48	1	2	7	449
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	164	4	4	28	516
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 13 день			1907	77	68	252	

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми



О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 14							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	132	4	4	18	171
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	79	2	1	15	512
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Овощи натуральные соленые	50	5	0	0	1	113
	Суп картофельный с клецками	250	66	2	2	9	151
	Рагу из птицы	200	313	10	24	32	412
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
Ужин	Омлет натуральный	200	155	5	7	17	307
	Икра кабачковая	30	12	1	0	2	121
	Чай с сахаром	200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 14 день			1633	39	58	236	

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми


О.А. Леуш



дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 15							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	211	4	7	23	268
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	42	0	3	3	57
	Суп из овощей с мясом, сметаной	200	111	5	6	8	35
	Печень говяжья по-пермски	80	129	11	7	15	403
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	201	5	9	24	244
	Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Булочка "Дорожная"	70	253	5	5	26	584
	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
Ужин	Винегрет овощной	200	101	2	5	11	82
	Яйцо	0,5	31	2	2	0	112
	Напиток из шиповника	200	66	0	0	8	538
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 15 день			1870	52	54	251	

Утверждаю:
Заведующий

МАДОУ "Глобус" г. Перми

 О.А. Леуш



дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 16							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	174	5	6	25	266
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	35	1	3	2	17
	Бульон из кур	200	92	7	7	0	126
	Яйцо	0,5	31	3	2	0	306
	Плов из отварной птицы	200	275	15	11	37	411
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
Ужин	Суфле рыбное	80	135	13	6	6	341
	Картофель отварной	150	105	2	3	16	179
	Напиток из шиповника	200	66	0	0	8	538
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118
Итого за 16 день			1851	64	60	247	

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми
О.А. Леуш



дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 17							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	198	4	6	26	272
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	79	2	1	15	508
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Овощи натуральные соленые	50	5	0	0	0	113
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	120	4	4	15	149
	Бифштекс рубленый паровой	70	206	13	12	0	376
	Капуста тушеная	150	128	4	5	16	428
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Крендель сахарный	70	260	5	7	23	574
	Молоко кипяченое	200	118	6	6	9	534
Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	120	5	7	9	156
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	100	39	1	0	8	
Итого за 17 день			1803	56	56	218	



Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 18							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	218	4	6	3	261
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	79	2	1	15	513
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	42	0	3	3	57
	Суп крестьянский с крупой	200	85	2	5	8	160
	Гуляш из говядины	80	386	19	20	18	373
	Каша гречневая рассыпчатая с	120	201	5	9	24	244
	Компот из свежих плодов	200	80	0	0	20	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
Ужин	Сырники из творога	200	311	21	10	25	127
	Соус кисельный	40	8	0	0	2	228
	Чай с сахаром	200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 18 день			2181	71	70	245	

Утверждаю:

Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 19							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	155	4	5	23	271
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	90	3	3	12	27
	Свекольник	200	103	2	3	10	136
	Бефстроганов из отварной говядины	80	251	10	17	3	372
	Макаронные изделия	150	131	3	4	20	195
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
Ужин	Пудинг овощной	200	222	8	11	21	242
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	25	0	1	3	444
	Чай с сахаром	200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 19 день			1880	50	63	242	



Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ "Глобус" г. Перми

О.А. Леуш

дети дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 20							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	168	5	6	24	273
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	79	2	1	15	513
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	47	1	3	4	53
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	83	2	5	7	143
	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	80	201	5	9	14	417
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Булочка "Домашняя"	80	262	6	4	51	583
Ужин	Макаронные изделия	150	212	6	5	36	297
	Икра кабачковая	30	12	1	0	2	121
	Чай с сахаром	200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 20 день			1848	47	46	298	