УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ г. Мурманска № 45
О.Ю. Фокина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность	Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность
САД -12 часов				ЯСЛИ -12 часов			
1 день							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180,00	182,80	Завтрак	Макароны отварные с сыром	150,00	152,33
	Батон	40,00	104,80		Батон	40,00	104,80
	Чай с сахаром	180,00	40,20		Чай с сахаром	160,00	35,73
	Масло сливочное порционное	15,00	99,30		**Итого**	**350,00**	**292,87**
	Итого	**415,00**	**427,10**	Обед	Салат из свеклы отварной	30,00	27,17
Обед	Салат из свеклы отварной	50,00	45,28		Суп картофельный с зеленым горошком	150,00	60,31
	Суп картофельный с зелен. горошком	180,00	72,37		Биточки рыбные с овощами запеченные	50,00	89,56
	Биточки рыбные с овощами запечённые	70,00	125,39		Картофельное пюре	110,00	106,55
	Картофельное пюре	130,00	125,92		Компот из смеси сухофруктов	150,00	43,58
	Компот из смеси сухофруктов	180,00	52,30		Хлеб	40,00	81,60
	Хлеб ржаной	50,00	102,00		**Итого**	**530,00**	**408,77**
	Итого	**660,00**	**523,25**	Полдник	Печенье	30,00	125,10
Полдник	Печенье	50,00	208,50		Йогурт 2,5% жирности	170,00	96,05
	Йогурт 2,5% жирности	200,00	113,00		**Итого**	**200,00**	**221,15**
	Итого	**250,00**	**321,50**	Ужин	Пудинг из творога с яблоками	150,00	328,05
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	150,00	328,05		Чай с сахаром	150,00	33,50
	Чай с сахаром	180,00	40,20		Яблоко	100,00	41,40
	Банан	130,00	115,70		**Итого**	**400,00**	**402,95**
	Итого	**460,00**	**483,95**				
Итого		**1 785,00**	**1 755,80**	**Итого**		**1 480,00**	**1 325,74**
2 день							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180,00	185,44	Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150,00	154,54
	Бутерброд с маслом	40,00	137,20		Бутерброд с маслом	40,00	137,20
	Кофейный напиток с молоком	180,00	127,57		Кофейный напиток с молоком	160,00	113,40
	Итого	**400,00**	**450,21**		**Итого**	**350,00**	**405,13**
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50,00	30,63	Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30,00	18,38
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180,00	78,54		Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150,00	65,45
	Плов из отварной птицы	160,00	468,48		Плов из отварной птицы	150,00	439,20
	Хлеб	50,00	102,00		Хлеб	40,00	81,60
	Компот из смородины замороженной	180,00	63,80		Компот из смородины замороженной	150,00	53,17

	Итого	**620,00**	**743,44**		**Итого**	**520,00**	**657,79**
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	250,00	111,56	Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	71,40
	Итого	**250,00**	**111,56**		**Итого**	**200,00**	**71,40**
Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	150,00	141,30	Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	120,00	113,04
	Хлеб	50,00	102,00		Хлеб	30,00	61,20
	Чай с сахаром	180,00	40,20		Чай с лимоном	150,00	46,58
	Груша	100,00	40,09		Груша	100,00	40,09
	Итого	**480,00**	**323,59**		**Итого**	**400,00**	**260,91**
Итого		**1 750,00**	**1 628,81**	**Итого**		**1 470,00**	**1 395,23**
3 день							
Завтрак	Суп молочный с крупой (грча)	180,00	120,75	Завтрак	Суп молочный с крупой (греча)	160,00	107,33
	Печенье	40,00	166,80		Печенье	40,00	166,80
	Какао с молоком	180,00	106,46		Чай с молоком	150,00	72,60
	Итого	**400,00**	**394,01**		**Итого**	**350,00**	**346,73**
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	50,00	42,75	Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	40,00	34,20
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180,00	105,93		Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150,00	88,28
	Жаркое по-домашнему	160,00	307,60		Жаркое по-домашнему	160,00	307,60
	Кисель из яблок	180,00	131,90		Кисель из яблок	150,00	109,92
	Хлеб	50,00	102,00		Хлеб	40,00	81,60
	Итого	**620,00**	**690,18**		**Итого**	**540,00**	**621,59**
Полдник	Яблоко	100,00	45,00	Полдник	Компот из сухофруктов	200,00	31,92
	Итого	**100,00**	**45,00**		**Итого**	**200,00**	**31,92**
Ужин	Хлеб	50,00	102,00	Ужин	Мясо тушеное с овощами в соусе	150,00	157,35
	Винегрет овощной	180,00	166,86		Хлеб	30,00	61,20
	Чай с сахаром	180,00	40,20		Яблоко	100,00	45,00
	Итого	**460,00**	**516,76**		Чай с сахаром	150,00	33,50
Итого		**1 580,00**	**1 645,95**		**Итого**	**430,00**	**297,05**
				Итого		**1 520,00**	**1 297,29**
4 день							
Завтра	Каша молочная пшеничная жидкая	185,00	225,45	Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	160,00	194,98
	Рулет с лимоном	30,00	75,00		Рулет с лимоном	30,00	75,00
	Кофейный напиток с молоком	185,00	109,42		Кофейный напиток с молоком	160,00	94,63
	Итого	**400,00**	**409,87**		**Итого**	**350,00**	**364,62**
Обед	Огурец свежий порционный	50,00	7,00	Обед	Огурец свежий порционный	30,00	4,20

	Свекольник на мясном бульоне	180,00	83,36		Свекольник на мясном бульоне	150,00	69,47
	Котлета рубленая из птицы	70,00	191,33		Котлета рубленая из птицы	50,00	136,67
	Капуста тушеная	130,00	102,00		Капуста тушеная	110,00	86,31
	Компот из свежих яблок	180,00	54,61		Компот из свежих яблок	150,00	45,51
	Хлеб	50,00	102,00		Хлеб	40,00	81,60
	Итого	**660,00**	**540,30**		**Итого**	**530,00**	**423,75**
Полдник	Кефир 2,5% жирности	250,00	128,47	Полдник	Кефир 2,5% жирности	200,00	102,78
	Итого	**250,00**	**128,47**		**Итого**	**200,00**	**102,78**
Ужин	Запеканка из творога	150,00	384,35	Ужин	Запеканка из творога	120,00	307,48
	Батон	50,00	131,00		Чай с сахаром (хасп)	150,00	33,50
	Чай с сахаром	180,00	40,20		Банан	130,00	115,70
	Банан	120,00	106,80		**Итого**	**400,00**	**456,68**
	Итого	**500,00**	**662,35**	**Итого**		**1 480,00**	**1 347,82**
Итого		**1 810,00**	**1 740,99**				
			5 день				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180,00	212,59	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160,00	188,97
	Бутерброды с сыром	35,00	118,22		Бутерброды с сыром	30,00	101,33
	Чай с лимоном	180,00	56,25		Чай с лимоном	160,00	50,00
	Итого	**395,00**	**387,06**		**Итого**	**350,00**	**340,30**
Обед	Свекольная икра	40,00	47,58	Обед	Свекольная икра	30,00	35,68
	Рассольник «Домашний»	200,00	89,49		Рассольник «Домашний»	150,00	67,12
	Тефтеля из говядины в молочном соусе	80,00	122,34		Тефтеля из говядины в молочном соусе	50,00	76,46
	Картофель отварной	120,00	103,18		Картофель отварной	110,00	94,58
	Кисель из повидла	180,00	139,79		Кисель из повидла	150,00	116,49
	Хлеб	50,00	102,00		Хлеб	40,00	81,60
	Итого	**670,00**	**604,37**		**Итого**	**530,00**	**471,93**
Полдник	Молоко2,5% жирности	200,00	104,78	Полдник	Молоко 2,5% жирности	200,00	104,78
	Итого	**200,00**	**104,78**		**Итого**	**200,00**	**104,78**
Ужин	Макароны отварные с сыром	130,00	132,02	Ужин	Макароны отварные с сыром	130,00	132,02
	Чай с молоком	180,00	87,12		Чай с молоком	150,00	72,60
	Груша	100,00	42,00		Груша	100,00	42,00
	Итого	**410,00**	**261,14**		**Итого**	**380,00**	**246,62**
Итого		**1 675,00**	**1 357,35**	**Итого**		**1 460,00**	**1 163,63**
			6день				
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	180,00	216,11	Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	180,09
	Лимонное масло	10,00	37,60		Лимонное масло	15,00	56,40
	Батон	30,00	78,60		Батон	35,00	91,70
	Кофейный напиток с молоком	180,00	106,46		Чай с сахаром	150,00	45,00
	Итого	**400,00**	**438,77**		**Итого**	**350,00**	**373,19**
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50,00	31,89	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30,00	19,13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160,00	86,40		Суп картофельный с мясными фрикадельками	135,00	72,90

	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	20,00	46,00		Фрикадельки мясные для супов, бульонов	15,00	34,50
	Рулет из рыбы	70,00	83,48		Рулет из рыбы	50,00	59,63
	Соус молочный	20,00	17,50		Соус молочный	20,00	17,50
	Картофель отварной	130,00	112,27		Картофель отварной	110,00	95,00
	Напиток из плодов шиповника	180,00	83,60		Напиток из плодов шиповника	150,00	69,67
	Хлеб	50,00	87,00		Хлеб	30,00	52,20
	Итого	**680,00**	**548,13**		**Итого**	**540,00**	**420,52**
Полдник	Ряженка 2,5% жирности	250,00	118,15	Полдник	Ряженка 2,5% жирности	200,00	94,52
	Итого	**250,00**	**118,15**		**Итого**	**200,00**	**94,52**
Ужин	Сырники из творога запеченные	150,00	345,26	Ужин	Сырники из творога запеченные	150,00	345,26
	Яблоко	100,00	45,00		Яблоко	100,00	45,00
	Кофейный напиток с молоком	180,00	106,46		Кофейный напиток с молоком	150,00	88,72
	Итого	**430,00**	**496,72**		**Итого**	**400,00**	**478,98**
Итого		**1 760,00**	**1 601,78**	**Итого**		**1 490,00**	**1 367,21**
				7день			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180,00	256,79	Завтрак	Каша гречневая вязкая	150,00	213,99
	Батон	30,00	78,60		Батон	40,00	104,80
	Масло сливочное порц.	10,00	66,20		Масло сливочное порц.	10,00	66,20
	Кофейный напиток с молоком	180,00	106,46		Какао с молоком	150,00	88,72
	Итого	**400,00**	**508,05**		**Итого**	**350,00**	**473,71**
Обед	Огурец соленый порционный	50,00	6,50	Обед	Огурец соленый порционный	40,00	5,20
	Суп картофельный	180,00	42,01		Суп картофельный	150,00	35,01
	Запеканка из печени с рисом	160,00	256,21		Запеканка из печени с рисом	120,00	192,16
	Хлеб	50,00	87,00		Соус молочный	20,00	17,50
	Соус молочный	20,00	17,50		Хлеб	40,00	69,60
	Компот из сухофруктов	180,00	28,73		Компот из сухофруктов	150,00	23,94
	Итого	**640,00**	**437,95**		**Итого**	**520,00**	**343,41**
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	136,00	Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	136,00
	Печенье	50,00	208,50		**Итого**	**200,00**	**136,00**
	Итого	**250,00**	**344,50**	Ужин	Булочка «Российская»	40,00	141,92
Ужин	Булочка «Российская»	40,00	141,92		Салат рыбный	120,00	134,93
	Салат рыбный	120,00	134,93		Чай с сахаром	180,00	54,00
	Чай с лимоном перм	180,00	55,90		Хлеб	30,00	52,20
	Хлеб	30,00	52,20		**Итого**	**370,00**	**383,05**
	Итого	**370,00**	**384,95**	**Итого**		**1 440,00**	**1 336,17**
Итого		**1 660,00**	**1 675,45**				
				8день			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180,00	120,75	Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	160,00	107,33

	Вафли	40,00	141,60		Вафли	20,00	70,80
	Какао с молоком	180,00	106,46		Кофейный напиток с молоком	180,00	106,46
	Итого	**400,00**	**368,81**		**Итого**	**360,00**	**284,59**
Обед	Помидор свежий порционный	50,00	24,00	Обед	Помидор свежий порционный	40,00	19,20
	Щи из свежей капусты с картофелем	180,00	33,18		Щи из свежей капусты с картофелем	140,00	25,81
	Зразы рыбные с яйцом	70,00	114,18		Зразы рыбные с яйцом	50,00	81,56
	Картофельное пюре	130,00	125,92		Картофельное пюре	110,00	106,55
	Компот из апельсинов с яблоками	180,00	103,19		Компот из апельсинов с яблоками	170,00	97,46
	Хлеб	50,00	87,00		Хлеб	30,00	52,20
	Итого	**660,00**	**487,47**		**Итого**	**540,00**	**382,77**
Полдник	Йогурт 2,5% жирности	250,00	155,35	Полдник	Йогурт 2,5% жирности	150,00	93,21
	Итого	**250,00**	**155,35**		**Итого**	**150,00**	**93,21**
Ужин	Омлет с сыром	150,00	302,90	Ужин	Омлет с сыром	120,00	242,32
	Чай с сахаром	180,00	54,00		Чай с сахаром	180,00	54,00
	Хлеб	50,00	87,00		Батон	40,00	104,80
	Батон	50,00	131,00		**Итого**	**340,00**	**401,12**
	Итого	**430,00**	**574,90**	**Итого**		**1 390,00**	**1 161,69**
Итого		**1 740,00**	**1 586,53**				
9день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180,00	240,20	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160,00	213,51
	Печенье	40,00	166,80		Печенье	40,00	166,80
	Чай с молоком	180,00	87,12		Чай с молоком	150,00	72,60
	Итого	**400,00**	**494,12**		**Итого**	**350,00**	**452,91**
Обед	Паста сырная	15,00	70,05	Обед	Паста сырная	10,00	46,70
	Борщ с картофелем на мясном бульоне	180,00	66,60		Борщ с картофелем на мясном бульоне	150,00	55,50
	Гуляш из отварного мяса	70,00	110,25		Гуляш из отварного мяса	60,00	94,50
	Картофель отварной	130,00	111,78		Картофель отварной	110,00	94,58
	Компот из яблок с лимоном	180,00	93,87		Компот из яблок с лимоном	150,00	78,23
	Хлеб	50,00	87,00		Хлеб	40,00	69,60
	Итого	**625,00**	**539,55**		**Итого**	**520,00**	**439,11**
Полдник	Компот из свежих яблок	200,00	60,68	Полдник	Банан	200,00	178,00
	Пряник	50,00	0,00		**Итого**	**200,00**	**178,00**
	Итого	**250,00**	**60,68**	Ужин	Булочка «Школьная»	60,00	184,11
Ужин	Булочка «Школьная»	60,00	184,11		Рагу из овощей	150,00	165,35
	Рагу из овощей	155,00	170,86		Кофейный напиток с молоком	150,00	88,72
	Кофейный напиток с молоком	180,00	106,46		Хлеб	40,00	69,60
	Хлеб	55,00	95,70		**Итого**	**400,00**	**507,78**
	Итого	**450,00**	**557,13**	**Итого**		**1 470,00**	**1 577,80**
Итого		**1 725,00**	**1 651,48**				

10 день							
Завтрак	Каша «Дружба»	200,00	215,28	Завтрак	Каша «Дружба»	160,00	172,22
	Бутерброд с сыром	30,00	92,67		Бутерброд с сыром	30,00	92,67
	Чай с лимоном	185,00	57,81		Чай с лимоном	160,00	50,00
	Итого	**415,00**	**365,76**		**Итого**	**350,00**	**314,89**
Обед	Морковная икра	50,00	59,47	Обед	Морковная икра	30,00	35,68
	Рассольник «Ленинградский»	200,00	97,87		Рассольник «Ленинградский»	150,00	73,41
	Печень тушеная в соусе	70,00	195,20		Печень тушеная в соусе	60,00	167,32
	Рис	130,00	195,61		Рис	110,00	165,52
	Компот из свежих яблок	180,00	54,61		Компот из свежих яблок	150,00	45,51
	Хлеб	50,00	87,00		Хлеб	40,00	69,60
	Итого	**680,00**	**689,77**		**Итого**	**540,00**	**557,03**
Полдник	Молоко 2,5% жирности	200,00	72,00	Полдник	Молоко 2,5% жирности	200,00	72,00
	Булочка «Российская»	50,00	177,40		Булочка «Российская»	40,00	166,16
	Итого	**250,00**	**249,40**		**Итого**	**240,00**	**238,16**
Ужин	Пудинг из моркови паровой	170,00	207,11	Ужин	Пудинг из моркови паровой	130,00	158,38
	Соус черносмородиновый 2-й вариант	35,00	94,09		Соус черносмородиновый	30,00	80,65
	Чай с сахаром	185,00	55,50		Чай с сахаром	160,00	48,00
	Батон	60,00	157,20		Батон	40,00	104,80
	Итого	**450,00**	**513,90**		**Итого**	**360,00**	**391,83**
Итого		**1 795,00**	**1 818,83**	**Итого**		**1 490,00**	**1 501,91**