

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Д/с "Солнышко"

Ветрова А.Г.

Приказ №80 от 28.08.2022г.

Категория: Детский сад

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
4/4	ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,50	5,90	22,00	159,00
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	10,72	16,05	52,37	396,88
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
276	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	210	20,05	19,80	22,16	350,83
36	ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,72	3,05	3,34	43,71
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	200	0,22	0,06	25,68	72,86
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	4,20	0,50	23,50	117,50
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	2,28	11,25	83,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	26,81	25,69	85,93	703,07
511	ПОЛДНИК	Ватрушка с джемом	80	3,16	3,80	46,81	226,98
392	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200/7	0,06	0,02	10,52	42,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	3,22	3,82	57,33	269,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525	40,75	45,56	195,63	1350,00
День 2							
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,60	18,24	147,60
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,20	6,12	12,94	123,56
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	73,58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	13,40	14,40	47,14	344,74
368в	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	51,42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,9	0,1	9	51,42
84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,84	12,54	95,20
298	ОБЕД	Голубцы ленивые	210	16,25	16,58	35,69	325,77
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,48	1,60	17,70	87,00
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	25,39	24,09	94,88	728,21
467	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	43,47	257,60
393	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	6,44	6,52	53,83	299,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	45,23	45,01	195,85	1350,00
День 3							
185.5а	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	4,38	4,66	29,78	178,10
392	ЗАВТРАК	Чай	200	0,06	0,02	18,30	42,10
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	6,58	11,29	60,87	339,2
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,63	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
5/2	ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	2,70	15,30	8,80	277,00
286	ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	18,32	6,46	7,45	103,66
315	ОБЕД	Рис отварной	130	3,16	4,89	31,80	185,11
16	ОБЕД	Салат летний	50	0,61	2,51	3,22	38,75
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	200	1,00	0,06	22,68	72,86
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,50	24,15	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	29,59	29,72	98,10	808,64
139	ПОЛДНИК	Котлеты картофельные	80	2,51	4,01	16,37	111,48
392	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200/7	0,06	0,02	10,93	42,10
701.1	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	4,15	4,23	36,96	200,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1545	41,32	45,24	195,93	1350,00
День 4							
418	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,98	7,04	32,14	228,30
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,20	6,12	12,94	123,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	17,26	16,70	62,66	470,74
368г	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	60,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21	60,62
41	ОБЕД	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,80	11,15
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,68	4,10	13,28	130,98
255	ОБЕД	Котлеты рыбные запеченные	80	8,68	6,89	7,67	104,00

321	ОБЕД	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	10,76	113,75
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	26,36	113,00
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	3,00	16,71	87,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	19,37	18,22	80,58	525,5
378	ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,51	0,04	16,40	66,76
470	ПОЛДНИК	Булочка дорожная	80	3,40	11,17	41,71	192,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	3,91	11,21	58,11	258,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	40,54	46,13	201,35	1350,00
День 5							
417	ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	200	9,39	8,72	34,74	267,32
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	73,58
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	14,69	18,01	63,49	459,9
399.2	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	7,30	31,11
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,5	0	7,3	31,11
15	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	6,00	1,54	35,70
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,01	3,92	31,63	113,06
302	ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	210	10,90	8,10	29,17	345,37
372а	ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	24,60	100,20
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	5,00	22,59	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	21,78	23,18	109,53	680,77
206	ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	80	4,46	4,00	12,71	105,60
393	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,26	41,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	4,58	4,01	22,97	147,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525	41,05	45,20	195,99	1350,00
День 6							
168.6	ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	200	2,40	3,98	29,82	172,68
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	73,58
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,20	6,12	12,94	123,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	7,76	12,78	58,72	369,82
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
83	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,32	4,14	12,36	108,00
282	ОБЕД	Котлеты мясная	80	10,44	10,28	12,56	192,11
165	ОБЕД	Гречка отварная	130	4,50	5,02	33,99	208,00
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,88	0,02	20,76	113,00
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,50	117,50
36	ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	3,02	43,71
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	26,81	23,01	104,19	673,32
447	ПОЛДНИК	Блинчики	80	5,94	4,83	20,50	69,18
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	1,08	5,42	10,08	113,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	7,02	10,25	30,58	182,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	41,59	46,04	196,39	1350,00
День 7							
185.9	ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	4,80	5,86	22,90	103,90
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	11,02	16,01	53,27	341,78
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	44
14	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,96	1,80	2,36	39,55
41	ОБЕД	Суп рыбный	200	9,74	0,60	9,36	120,16
304	ОБЕД	Плов из птицы	210	11,20	19,70	35,70	448,01
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	200	0,22	0,06	22,68	72,86
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	30,74	87,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	25,42	22,76	100,84	752,86
449	ПОЛДНИК	Оладьи	80	3,50	6,01	31,42	155,02
393	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,56	0,02	10,36	41,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	4,06	6,03	41,78	196,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525	40,90	45,20	195,89	1350,00
День 8							
185	ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	4,30	3,96	26,34	158,04
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	73,58
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,20	6,12	12,94	123,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	11,66	12,76	55,24	355,18
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
13	ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,38	3,05	1,19	33,65
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	79,22
281	ОБЕД	Котлеты мясные, запеченные с молочным соусом	80	9,66	10,62	8,62	169,88
321	ОБЕД	Пюре картофельное	130	7,90	4,03	17,72	113,75
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,64	0,02	10,70	113,00
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,50	26,09	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	23,48	22,12	71,10	615,58
463	ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	80	5,46	10,10	43,47	285,72
378	ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,10	0,04	26,14	66,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	5,56	10,14	69,61	352,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	40,70	45,02	195,95	1350,00
День 9							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,84	132,40
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88

1.1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	11,04	15,23	47,21	370,28
368в	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	51,42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,9	0,1	9	51,42
34	ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	5,06	4,10	38,55
80	ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	200	2,00	6,30	13,60	202,60
261	ОБЕД	Тефтели рыбные тушеные	80	14,03	8,52	25,80	125,80
132	ОБЕД	Капуста тушеная	130	2,92	4,82	12,62	140,37
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	200	0,22	0,06	22,68	72,86
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,82	87,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	23,30	25,36	95,62	630,81
473	ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,90	42,71	219,50
393	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	6,36	4,92	53,07	261,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525	40,70	45,51	195,90	1350,00
День 10							
185.2	ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	200	4,80	5,86	22,90	163,90
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	4,20	6,12	12,94	123,56
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	0,16	2,68	15,96	73,58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	9,16	14,66	51,80	361,04
399.7	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,20	16,30	68,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,3	0,2	16,3	68,33
15	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,48	3,07	14,54	35,70
81	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,10	4,38	12,92	73,16
277	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	5,60	8,15	2,62	212,04
165.4а	ОБЕД	Макароны отварные	130	4,13	2,00	27,82	151,67
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,78	113,00
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,50	24,15	117,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	18,30	18,12	109,83	536,01
454.1	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	80	5,10	8,30	27,14	125,34
435	ПОЛДНИК	Чай	200	8,04	4,02	7,00	92,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	13,14	12,32	34,14	217,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	40,60	45,10	195,77	1350,00
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			15295	413,38	454,01	1964,65	13500,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1529,5	41,338	45,401	196,465	1350,00