

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТЫ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
СВИДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП	
Документ опубликован на официальный сайт: fondnikiy.ru/denima.ru	
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФРУНЗЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ	
Действителен до: до 18.12.2025, 13:29	
Ключ подпись: 1311D5025E205999E5855E4203069AC	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки , г	Жиры, г	Углеводы , г		
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,45	11,45	34,92	283,15	
2- й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
ОБЕД	Овощи (свежие)соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Рыба припущеная	60/5	10,45	1,42	0,16	55	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		550	18,12	7,69	57,12	441,74	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	397
		265	12,71	19,36	44,12	407	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		126 0	38,71	38,9	145,96	1175,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
2 день ВТОРНИК 1 неделя											
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94				
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п				
	Масло сливочное	10	2,32	2,95	0	36	7				
Итого за завтрак		345	9,37	7,79	35,11	261,6					
2 -й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399				
	Печенье	30	1,12	2,7	10,2	72	п/п				
Итого за 2 й завтрак		115	1,68	2,7	22,56	123					
Обед	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п				
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59				
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	204,317				
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	8,68	9,98	157	305				
	Соус сметанный с луком	20	0,8	0,9	1,16	14,82	354				
	Н- к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398				
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п				
Итого за обед		740	19,54	18,01	69,14	531,64					
ПОЛДНИК	Запеканка с творогом и повидлом	50/15	9,30	6,33	5,38	116	231				
	Чай с сахаром	150	2,15	1,46	15,50	84	396				
Итого за полдник		220	11,45	7,79	20,88	200					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	42,04	35,29	147,69	1116,24					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
3 день СРЕДА 1 неделя											
ЗАВТРАК											
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94				
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п				
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6				
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	7				
Итого за завтрак		345	7,2	11,75	34,71	287,2					
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368				
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00					
ОБЕД											
ОБЕД	Овощи (свежие)соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82				
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п				
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	382				
Итого за обед		575	13,93	8,01	66,65	409,02					
ПОЛДНИК											
Итого за полдник	Блинчики со сгущен молоком	50/10	3,26	1,85	20,23	111	447				
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		210	7,84	5,93	27,81	196					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		480	8,03	11,75	35,42	290,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
Итого за 2 й завтрак		100	2,9	3,2	4,1	57	
ОБЕД	Овощи (свежие)соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,0	16,41	116,4	314
	Тефтеля рыбная тушеная	60/20	7,72	2,95	8,28	90	261
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за обед		600	16,61	14,21	64,37	465,41	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,33	77	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
Итого за полдник		265	10,26	15,67	22,39	280,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	37,8	44,83	126,28	1092,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
5 день ПЯТНИЦА 1 неделя											
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94				
	Чай с сахаром (повидлом)	150	0,04	0,01	6,99	28	392				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п				
Итого за завтрак		345	7,04	13,11	35,72	290,1					
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368				
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95					
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,85	33				
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76				
	Картофель отварной	120	2,29	345	18,41	113,88	318				
	Котлеты рубленые	60/20	9,32	7,07	9,64	139	282				
	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,02	24,99	101,7	376				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п				
Итого за обед		565	25,77	9,82	71,93	493,2					
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом с повидлом	65	5,21	4,46	25,50	163	452				
	Чай с сахаром	150	2,15	1,46	15,50	84	396				
		230	12,04	13,19	34,28	280					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	46,35	36,62	162,93	1128,3					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

6 день
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя

ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	94
	Чай с повидлом (сахаром)	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		355	8,87	15,4	68,92	371,15	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Овощи свежие или соленые (огурец)	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,6	10,16	79,0	80
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107	269
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,84	321
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,3	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за обед		585	16,68	11,19	60,76	424,92	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	0,3	29,1	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	391,392
Итого за полдник		240	10,22	9,37	25,43	227,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	36,17	36,36	164,91	1067,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,2	11,75	34,71	287,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	30	0,33	0	0,5	3,9	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
Итого за обед		555	20,32	17,43	72,6	542,51	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60/5	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	150	2,15	1,46	15,50	84	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
Итого за полдник		230	11,2	18,54	17,45	284,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	40,22	48,22	145,76	1209,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки ,г	Жиры ,г	Углеводы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		330	7,13	12,09	35,24	291,6	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за обед	Суп картофельный с горохом	180	4,89	3,83	12,9	105,66	81
	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Капуста тушеная	120	2,21	3,86	8,63	78,24	336
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
		545	19,5	15,35	60,07	469,9	
Итого за полдник	Вареники ленивые (отварные) с сахаром	60/5	8,87	4,45	13,94	131	229/230
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	84	396
		215	11,02	5,91	29,44	215	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	38,05	33,75	134,55	1020,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
Итого за завтрак		345	8,91	13,77	38,75	328,3	
2 й ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Печенье	15	1,12	2,7	10,2	72	п/п
Итого за 2 й завтрак		115	5,76	5,7	16	116	
Обед	Овощи (свежие) соленые огурцы	30	0,24	0	0,51	3,9	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,57	2,05	10,3	65,88	80
	Каша пшеничная вязкая	120	3,2	3,39	19,6	121,92	314
	Котлета рубленые	60/20	9,32	7,07	9,64	139	282
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
		515	23,21	18,47	66,28	537,9	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	120	9,29	10,01	22,71	218	204,206
Итого за полдник	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		270	10,19	10,02	30,52	250	
		1245	48,07	47,96	151,55	1232,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,35	5,47	13,93	110,1	94
	Чай с повидлом	150	0,9	0,01	7,81	32	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		345	7,9	13,11	36,54	294,1	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие бананы (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленый помидор	30	0,33	0	0,5	3,9	3
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Тефтели с печенью	60/30	7,3	8,2	12,2	152	284
	Картофель отварной	120	2,29	345	18,41	113,88	318
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	39	п/п
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за обед		550	24,01	10,03	55,59	422,24	
ПОЛДНИК	Булочка Ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193,2	467
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
		210	6,99	9,07	54,44	319,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	40,4	32,71	167,57	1130,5	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)		12745	398,28	380,83	1479,17	21190,26	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день)							