

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	88	Каша вязкая манная молочная	150.	4,66	5,60	18,82	144,00	1,46
2	3	Бутерброд с сыром	30/4/7.	4,31	6,27	13,27	126,60	0,06
3	393	Чай с лимоном	180./4	0,12	0,02	10,2	41,00	1,42
Итого:			375	9,09	11,89	42,29	311,60	2,94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55
2	57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8,45	4,86	10,32	119,08	8,36
3	268	Суфле из рыбы	80	13,86	6,68	3,29	128,00	0,66
4	321	Пюре картофельное	120	2,28	3,69	14,41	100,00	12,60
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	376	Компот из свежих яблок	180.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:			660	29,08	17,28	75,73	576,41	31,53
ПОЛДНИК								
1	569	Крендель сахарный	70,00	5,03	9,28	41,80	234,43	0,00
2	395	Кофейный напиток с молоком	150.	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого:			220	7,37	11,28	52,43	304,43	0,98
Итого за день			1355	46,34	40,75	184,25	1256,74	52,95

Приказ № 95-168 от 18 » 11 202 4 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

ВТОРНИК 2 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150.	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	2	Бутерброд с повидлом	30/10.	2,28	0,24	21,26	96,50	0,06
3	392	Чай с сахаром	180.	0,06	0,02	9,99	40,00	0,02
Итого:			370	6,65	4,16	45,37	245,40	0,76
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	120.	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Итого:			120	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	81	Суп картофельный гороховый, гренки	200/25	13,87	5,47	28,39	218,52	4,77
3	286	Тефтели мясные 1-й вариант	80	5,89	6,45	7,45	111,50	1,13
4	168	Каша пшеничная вязкая	120	3,36	2,74	24,76	137,84	0,00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	398	Компот из сухофруктов	180.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:			660	25,63	16,46	96,23	638,02	10,51
ПОЛДНИК								
1.	237	Запеканка из творога	100.	17,54	12,06	17,15	247,00	0,24
2	362	Соус яблочный	30.	0,02	0,02	5,10	20,79	0,27
3	1008	Напиток лимонный	150.	0,08	0,00	18,90	72,00	2,80
Итого:			280	17,64	12,08	41,15	339,79	3,31
Итого за день			1430	50,67	32,70	197,90	1287,21	17,58

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручей» с. Тенистое
Исаенко А.А.
Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

СРЕДА 3 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	161	Суп молочный с крупой (Артек)	150.	6,00	3,86	2,96	168,00	0,69
2	1	Бутерброд с маслом	30/4.	2,08	6,41	12,42	115,60	0,00
3	393	Чай с лимоном	180./4	0,12	0,02	10,2	41,00	1,42
Итого:			368	8,20	10,29	25,58	324,60	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	80	Суп картофельный с с пшеном "Полевой"	200.	8,73	3,27	11,50	110,28	6,73
3	132	Капуста тушенная	120	2,37	4,45	11,38	94,80	19,64
4	277	Гуляш из отворного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	398	Напиток из шиповника	180.	0,61	0,25	17,08	73,26	90,00
Итого:			680	29,56	20,87	66,17	572,63	121,36
ПОЛДНИК								
1	206	Макаронные изделия отварные с сыром	100/7	2,68	5,76	16,30	146,24	0,09
2	395	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150.	0	0	14,7	60,00	0,82
3	т/к	Кондитерское изделие	25.	1,25	1,66	12,50	69,50	0,00
Итого			282	3,93	7,42	43,50	275,74	0,91
ИТОГО за весь день:			1430	42,49	38,88	149,05	1237,27	141,88

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручей» с. Тенистое
Исаенко А.А.
Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

ЧЕТВЕРГ 4 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,00	1,33
2	351	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,04
3	2	Бутерброд с повидлом	30/10.	2,28	0,24	21,26	96,50	0,06
4	397	Какао с молоком	180.	3,67	3,19	15,82	107,00	1,20
Итого:			335	19,85	14,78	53,70	427,73	2,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	120.	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Итого:			100	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	99	Суп из овощей	200.	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43
3	304	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41
4	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
6	376	Компот из свежих яблок	180.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:			620	29,34	12,79	81,91	568,61	13,45
ПОЛДНИК								
1	54	Икра свекольная	60	0,54	2,82	3,55	41,76	6,70
2	215	Омлет натуральный	40.	3,52	6,72	0,67	78,15	0,06
3	392	Чай с сахаром	150.	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
4	122	Хлеб белый пшеничный	15.	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00
Итого:			265,00	5,24	9,67	18,59	183,16	6,78
ИТОГО за весь день:			1340	55,18	37,24	169,35	1243,50	25,86

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручей» с. Тенистое
Исаенко А.А.
Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

ПЯТНИЦА 5 день								
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	165	Каша гречневая	120	6,85	4,60	30,80	192,00	0,00
2	351	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,15
3	1	Бутерброд с маслом	30/4.	2,08	6,41	12,42	115,60	0,00
4	392	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,02
Итого:			349	9,28	11,71	55,20	362,83	0,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55
2	46	Суп картофельный с клецками	200.	8,00	7,30	9,00	137,00	4,60
3	253	Рыба, запеченная с морковью	80.	10,25	6,60	2,20	109,50	0,98
4	321	Пюре картофельное	120	2,28	3,69	14,41	100,00	12,60
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:			640	25,02	19,64	73,32	575,83	27,73
ПОЛДНИК								
1	т/к	Кисломолочный продукт	150.	4,35	3,75	6,30	76,00	9,00
2	т/к	Кондитерское изделие	50.	2,90	2,30	37,50	183,00	0,00
Итого			200	7,25	6,05	43,80	259,00	9,00
ИТОГО за весь день:			1134	42,35	37,70	186,12	1261,96	54,40

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручей» с. Тенистое
Исаенко А.А.
Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день								
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180,00	6,35	8,51	21,86	187,00	1,46
2	3	Бутерброд с сыром	30/4/7.	4,31	6,27	13,27	126,60	0,06
3	393	Чай с лимоном	180./4	0,12	0,02	10,2	41,00	1,42
			405	10,78	14,80	45,33	354,60	2,94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	120.	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Итого:			120	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55
2	58	Борщ с картофелем	200	1,64	4,00	11,28	87,80	5,04
3	276	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,00	7,26
4	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
6	376	Компот из свежих яблок	180.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,30
			660	33,66	13,52	80,94	582,13	22,15
ПОЛДНИК								
1	220	Омлет с овощами	100.	6,26	14,26	2,48	160,00	0,21
2	122	Хлеб пшеничный	15.	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00
3	т/к	Кондитерское изделие	25.	1,25	1,66	12,50	69,50	0,00
4	395	Кофейный напиток с молоком	150.	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого			265	10,99	18,04	32,99	334,75	1,19
ИТОГО за весь день:			1276	56,18	46,36	174,41	1335,48	29,28

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручеек» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

ВТОРНИК 7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макаронные изделия отварные с сыром	100/7	2,68	5,76	16,30	146,24	0,09
2	2	Бутерброд с повидлом	30/10	2,28	0,24	21,26	96,50	0,06
3	392	Чай с сахаром	180.	0,06	0,02	9,99	40,00	0,02
Итого:			327	5,02	6,02	47,55	282,74	0,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	81	Суп картофельный гороховый, гренки	200/25	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
3	298	Голубцы "Ленивые"	160.	14,14	9,08	20,04	218,60	20,03
4	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	180.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:			645	30,01	16,28	80,93	592,81	43,95
ПОЛДНИК								
1	238	Запеканка из творога с морковью	100	13,61	10,67	14,63	209,00	0,71
2	362	Соус яблочный	30.	0,02	0,02	5,10	20,79	0,27
3	1008	Напиток лимонный	150.	0,08	0,00	18,90	72,00	2,80
Итого:			280	13,71	10,69	38,63	301,79	3,78
ИТОГО за весь день			1195	49,54	33,29	180,91	1241,64	65,40

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручеек» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

СРЕДА 8 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	фев.23	Суп молочный с крупой (рис)	150.	4,92	8,10	14,98	159,60	0,69
2	1	Бутерброд с маслом	30/4.	2,08	6,41	12,42	115,60	0,00
3	393	Чай с лимоном	180./4	0,12	0,02	10,2	41,00	1,42
Итого:			334	7,12	14,53	37,60	316,20	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	4,25
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,18	4,84	6,90	104,88	14,89
3	249	Рыба запеченная в омлете	80.	14,48	7,52	2,16	134,40	0,62
4	321	Пюре картофельное	120	2,28	3,69	14,41	100,00	12,60
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
6	398	Напиток из шиповника	180.	0,61	0,25	17,08	73,26	90,00
Итого:			550	30,65	18,34	63,27	540,17	122,36
ПОЛДНИК								
1	469	Булочка домашняя	70	5,72	5,24	34,01	207,67	0,00
2	395	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150.	0	0	14,7	60,00	0,82
Итого:			200	5,72	5,24	48,71	267,67	0,08
Итого за день:			1184	44,29	38,41	163,38	1188,34	142,05

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручей» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

ЧЕТВЕРГ 9 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	9
ЗАВТРАК								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,00	1,33
2	351	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,15
3	2	Бутерброд с повидлом	30/10.	2,28	0,24	21,26	96,50	0,06
4	397	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,20
Итого:			335	19,85	14,78	53,70	427,73	2,74
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	т/к	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
Итого:			100	0,80	0,30	13,80	64,30	17,50
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55
2	162	Суп -лапша домашняя	200	8,29	8,15	19,32	183,78	0,4
3	305	Котлеты рубленные из птицы	80	16,64	3,89	13,46	151,00	0,14
4	165	Каша гречневая	120	6,85	4,60	30,80	192,00	0,00
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25.	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	376	Компот из свежих яблок	180.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,30
Итого:			660	36,27	18,69	111,29	756,11	10,39
ПОЛДНИК								
1	88	Икра кабачковая промышленная	60.	0,72	3,82	4,62	47,00	5,76
2	215	Омлет натуральный	40.	3,52	6,72	0,67	78,15	0,06
3	122	Хлеб белый пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00
4	392	Чай с сахаром	150.	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого:			265	5,42	10,67	19,66	188,40	5,84
ИТОГО за весь день:			1360	62,34	44,44	198,45	1436,54	36,47

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Ручей» с. Тенистое

Исаенко А.А.

Приказ № 95 от «18» 11 2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

ПЯТНИЦА 10 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	9
ЗАВТРАК								
1	161	Суп молочный с крупой (пшено)	150.	6,00	3,86	2,96	168,00	0,69
2	1	Бутерброд с маслом	30/4.	2,08	6,41	12,42	115,60	0,00
3	392	Чай с сахаром	180.	0,06	0,02	9,99	40,00	0,02
Итого :			334	8,14	10,29	25,37	323,60	0,71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	120.	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
Итого:			100	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00
ОБЕД								
1	т/к	Салат (овощи) по сезону	30	0,47	1,49	2,29	24,96	9,55
2	76	Рассольник ленинградский	200	8,68	5,02	13,39	133,68	6,15
3	294А	Суфле из печени	60.	16,94	8,02	9,15	181,59	9,11
4	321	Пюре картофельное	120	2,28	3,69	14,41	100,00	12,60
5	122	Хлеб белый пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	180.	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:			540	32,39	18,78	84,66	644,60	37,77
ПОЛДНИК								
1	т/к	Кисломолочный продукт	150.	7,50	4,80	12,75	130,50	9,00
2	т/к	Кондитерское изделие	50.	2,90	2,30	37,50	183,00	0,00
Итого			200	10,40	7,10	50,25	313,50	9,00
ИТОГО за весь день:			1144	51,68	36,17	175,43	1345,70	50,48

