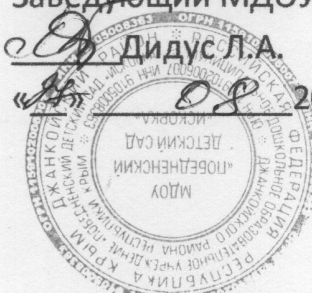


Заведующий МДОУ

Дидус Л.А.

2024г.



1-день.

Приём пищи	Наименование блюد	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	№ ре цеп ту ры
			Б	Ж	98		
завтрак	Суп молочный с крупой манка	200	5.54	9.03	32.5	229.4	99
	Хлеб пш. С маслом и сыром	30/5/4.5	1.6	16.7	10.0	197	1,3
	Кофейный напиток	180	10.2	9.8	22.3	127.3	352
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	50					327
Обед	Суп рыбный	200	1.46	4.0	8.52	76	61
	Помидор свежий	50					
	Жаркое по- домашнему	130	18.7	16.7	11.9 8	275	292
	Хлеб вилинский	37.5	2.5	0.46	15.6	76.8	1
	Хлеб пш.	30	2.28	0.27	14	69.5	1
	Сок	150					
Полдник	Ватрушка с творогом	90/10	24	25.2	23.9	425	441
	Молоко кипяченное	150	0	0	9.9	40.2	419
			66.28	82.16	138. 72	1476	

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ

Л.А. Дидус

«27» августа 2024г.

МДОУ «Победненский детский сад «Искорка»

2-й день.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценност ь (ккал)	№ рец епту ры
			Б	Ж	У		
1 День							
завтрак	Суп молочный с крупой гречка	200	33,9	18,9	16,0	276	188
	Кофейный напиток	180	12,2	9,8	22,3	127,3	352
	Хлеб с маслом и сыром						
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	-0,4	9,8	44	386
Обед	Борщ с мясом кур и со сметаной	200 4	2,3	4,7	14,2	106	68
	Плов с мясом говядины	130	3,3	5,2		102	304
	Овощи свежие	50					
	Хлеб вил.	37,5	2,5	0,46	15,6	76,8	
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,0	69,3	1
	Сок фруктовый	150	0,4	-	23,6	97	330
Полдник	Запеканка творожная со сметанным соусом	80	6,5	4,7	33,6	191	98
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
			98,3	59,6	207,9	1422	



МДОУ «Победненский детский сад «Искорка»

3-й день.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценност ь (ккал)	№ рец епту ры
			Б	Ж	У		
1День							
завтрак	Ленивые вареники со сгущенкой	120/15	2,4	4,4	20,8	128,8	296
	Кофейный напиток	180	12,2	9,8	22,3	127,3	352
Второй завтрак	Фрукты или сок	75/91	0,34	-	8,4	37,0	323
Обед	Суп с макаронными изделиями	200/4	1,8	5,3	9,6	92,5	77
	Капуста тушеная с мясом говядины	130	2.3		3.8	62.6	354
	Овощи	50	0,4	5,0	3,3	39	36
	Хлеб рж.	38	2,5	0,46	15,6	76,8	
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14	69,3	1
	Компот из сух. Фруктов или свежих фруктов	150	0,4	-	23,6	97	330
Полдник	Суп молочный рисовый	200	2.0	1.5	4.2		
	Хлеб пш.с сыром	30/4.5	2,28	0,27	14,0	69,3	3
	Чай	180	0,1	-	13,6	56,7	350

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ

3 от 28.08.2024г

Пр.№58 от 28.08.2024

Приём пищи	Наименование блюдо	Выход блюда				Энерге	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
завтрак	Омлет натуральный	80	8.05	8.19	9.74	145.31	49
	Хлеб пш. с маслом и сыром	30/5/4.5	5.06	7.0	14.62	145	3
	Кофейный напиток с мол.	180	10.2	9.8	22.3	127.8	414
Второй завтрак	Фрукты или сок	75	0.77	-	7.0	34.4	
Обед	Борщ со сметанойна курином бульоне	200/4	1.36	8.85	5.34	61.6	66
	Каша вязкая гречневая	100	3.7	6.6	31.5	199.2	291
	Котлета мясная	50	31.3	12.9	3.3	149	237
	Огурец кваш.	60	0.51	3.06	1.56	20.1	19
	Хлеб рж.	40	2.5	0.46	15.6	35.88	81
	Компот из сух. фруктов	180	0.4		23.6	97	330
Полдник	Пирожок с повидлом	200	8.0	10.3	31.3	163.4	97
	Молоко кипяченное	180	0.1		13.6	56.7	350
Всего			57,63	67.43	193.56	1404.69	

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ

Дидус Л.А.

2024г

5-й день.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный с крупой овсянка	200	5,2	8,63	20,28	176	43
	Хлеб пш. с сыром, маслом	30/5/4,5	5,06	7,0	14,62	145	1
	Кофейный напиток с молоком	180	8,2	9,8	32,3	137,3	352
Второй завтрак	фрукты	75	0,34	-	8,4	37	323
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	2,67	4,80	17,13	104,50	25
	Пюре картофельное	120	9,47	10,5	10,12	170	248
	Гуляш с мясом говядины						
	Хлеб рж.	38	2,5	0,46	15,6	76,8	
	Сок	150	0,75	0,00	18,15	64,00	75
Полдник	Яйцо варенное	1/2	5,1	2,3	1,5	31,5	169
	Рыба тушеная с овощами	50/30	13,87	8,85	6,53	160	
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,0	69,3	1
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0	5,2	21	292
Всего			56,54	58,61	191,83	1422,4	

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ



6-й день.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	№ ре- цеп- ту- ры
			Б	Ж	У		
День							
завтрак	Суп молочный с крупой овсянка	200	7,2	6,0	32,0	195	98
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,0	69,3	1
	Сыр ТВ.	4,8	0,7	0,41	-	5,55	9
	Кофейный напиток с мол.	180	12,2	9,8	22,3	127,3	352
Второй завтрак	Фрукты или сок	75	-	-	11,5	46	
Обед	Суп рыбный	200	16,9	6,6	15,7	158	83
	Каша «Артек»	100	3,7	10,8	14,2	123	307
	Гуляш с мясом говядины	50	34,4	12,1	3,2	147	233
	Хлеб рж.	38	2,5	0,46	15,6	76,8	
	Помидор свежий	50					
	Компот из сух. фруктов	150	0,4	-	23,6	97	330
Полдник	Ватрушка с творогом	80	24	25.2	17,2	110	291
	Чай с сахаром	180	0,1	-	13,6	56,7	350
			96,06	55,51	188,2	1291,25	

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ

Дидус Л.А.

2024г.

МДОУ «Победненский детский сад «Искорка»

7-й день.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1День							
завтрак	Суп молочный с мак. изделиями	200	7,3	4,9	17,1	130	97
	Хлеб пш. С сыром	30/4,8	2,28/0,7	0,27/0,41	14,0 -	69,3/5,55	
	Кофейный напиток	180	12,2	9,8	22,3	127,3	352
Второй завтрак	Сок , фрукты	75	-	-	-	-	
Обед	Суп гречневый	200	4,8	4,1	16,6	120	81
	Запеканка из печени	60	15,2	14,5	8,7	170	248
	Картофельное пюре	120	3,52	5,12	19,44	131,2	291
	помидор	50	1,0	1,0	4,6	31	43
	Хлеб рж.	38	2,5	0,46	15,6	76,8	
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14	69,3	1
	Компот из сух. фруктов	150	0,4	-	23,6	97	330
Полдник	Пудинг из творога со смет соусом	80/10	4,9/0,72	9,4/0,85	21,5 -	149,332,9	371
	Чай с сахаром	180	0,1	-	13,6	56,7	350
			86	59,48	190,14	1403,05	

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ

Дидус Л.А.

08.08.2024г.

МДОУ «Победненский детский сад «Искорка»

8-й день.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2День							
Завтрак	Ленивые вареники со сгущенным молоком	120	17.54	12.05	17.15	128.8	296
		15	2,2	0,5	0,6	7,6	314
	Кофейный напиток с мол.	180	3.85	2.41		91	395
	печенье	15	1.3	4	16	73	
Второй завтрак	Фрукты или сок.	75	0,34	-	0,84	37	323
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	1.74	2.27	11.43	73.2	80
	Картофельное пюре	100	4.44	5.37	15.71	125.16	336
	Рыбная котлета	60					
	Хлеб рж.	38	2,5	0,46	15,6	76,8	
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,0	69,3	1
	Компот из сух. фруктов	180	0,4	-0.02	24.99	101.70	376
Полдник	Суп молочный с крупой «Артек»	200	3.79	5.48	19.03	141	185
	Хлеб пш.с маслом и сыром	30/5	2.81	3.97	16.96	114.66	1
	Чай с сахаром	180	0	-0	9.9	40.2	392
ВСЕГО			46.19	49.8	182.21	1313.73	

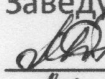
Зав МДОУ Дидус Л.А.

2024г.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда				Энерге	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
завтрак	Отварные макаронные изделия с сыром	80	8.05	8.19	9.74	145.31	49
	Хлеб пш.	30/5/4.5	5.06	7.0	14.62	145	3
	Кофейный напиток с мол.	180	10.2	9.8	22.3	127.8	414
Второй завтрак	Фрукты или сок	75	0.77	-	7.0	34.4	
Обед	Суп рисовый	200	1.36	8.85	5.34	61.6	66
	Каша вязкая пшениная	100	3.7	6.6	31.5	199.2	291
	Котлета мясная	50	31.3	12.9	3.3	149	237
	Огурец кваш.	60	0.51	3.06	1.56	20.1	19
	Хлеб пш.	40	2.5	0.46	15.6	35.88	81
	Кисель из сухофруктов из сух. фруктов	180	0.4		23.6	97	330
Полдник	Пирожок с повидлом	200	8.0	10.3	31.3	163.4	97
	Молоко кипяченное	180	0.1		13.6	56.7	350
Всего			57,63	67.43	193.56	1404.69	

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ

 Дидус Л.А.

28 08 2024г.

МДОУ «Победненский детский сад «Искорка»

10-й день.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценност ь (ккал)	№ ре- цеп- ту- ры
			Б	Ж	У		
1День							
завтрак	Суп молочный с крупой пшено	200	7,3	4,9	17,1	130	97
	Хлеб пш. С сыром или маслом	30/5/6	2,28/ 0,7	0,27/ 0,41	14,0 -	69,3/ 5,55	
	Кофейный напиток	180	12,2	9,8	22,3	127,3	352
Второй завтрак	Сок , фрукты	75/91	-	-	-	-	
Обед	Суп карт. На курином бульоне	200	4,1	4,28	12,9	106,6	81
	Гуляш с мясом из говядины	70	9,31	7,06	9,6	139,00	282
	Каша рисовая вязкая	120	3,52	5,12	19,44	131,2	291
	Овощи свежие	40	1,0	1,0	4,6	31	43
	Хлеб вилинский	37,5	2,5	0,46	15,6	76,8	
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14	69,3	1
	Сок	150	0,4	-	23,6	97	330
Полдник	Котлета рыбная	60	4,9/ 0,72	9,4/ 0,85	21,5 -	149,3 32,9	371
	Отварное яйцо	1/2	0,1	-	13,6	56,7	350
	Хлеб пшеничный	30					
	Чай с сахаром	180					
			86	59,48	190,14	1403,05	