

(*ḍama*)

Уханева Н.П.

Приказ № 85 от 25.07.2024

(*ḍama*)



МБДОУ Д/с "Алёнушка" п.Первомайский

3-7 лет

Я:

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
понедельник)							
К	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Какао с молоком	180	4,00	5,86	24,36	96	382
		410	12,40	22,57	55,79	382,16	
К 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	90	389
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	90	
	Салат картофельный	50	0,96	2,68	7,55	145,8	35
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	78,30	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	118,19	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
		662	23,28	27,34	66,63	644,93	
ЗА ОБЕД							
1К	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
	Омлет с сыром	200	17,27	24,12	2,89	298,44	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
		452	20,94	24,66	12,94	453,88	
ЗА УЖИН		452	20,94	24,66	12,94	453,88	
ЗА ДЕНЬ:		1879	58,13	80,15	209,8	1855,31	
вторник)							

К	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	180	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ЗА ЗАВТРАК		410	11,42	12,37	57,35	368,68	
К 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	90	338
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	90	
	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	70	8,01	10,05	9,44	130,72	279
	Картофель и овощи тушеные	130	3,45	2,03	37,80	56,25	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	118,19	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА ОБЕД		662	24,08	23,49	82,22	621,91	
К	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	110	2,10	3,87	19,47	237,3	186
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,66	32,7	376
ЗА ПОЛДНИК		290	9,48	6,57	30,09	270	
	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	63,86	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,78	0,55	20,10	81	389
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА УЖИН		452	7,98	6,08	55,34	450,09	
ЗА ДЕНЬ:		1914	52,99	48,44	234,8	1800,68	
среда)							
К	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	180	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброд с сыром горячий	50	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ЗА ЗАВТРАК		410	7,43	9,11	52,24	377,52	
К 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	90	389
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	90	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,76	3,12	4,47	71,02	39
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	114,97	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА ОБЕД		662	31,52	16,11	76,52	620,95	

1К	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	169	406
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ЗА ПОЛДНИК		250	6,11	6,09	61,76	270,65	
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	44,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА УЖИН		452	23,71	20,34	22,18	451,54	
ЗА ДЕНЬ:		1874	69,18	51,73	225,80	1810,66	
четверг)							
К	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	180	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
А ЗАВТРАК		410	8,30	10,43	87,21	373,73	
2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
А ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23	122,05	246
	Каша рассыпчатая перловая	130	2,60	1,38	37,30	123,3	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
А ОБЕД		682	17,18	16,39	86,57	660,28	
К	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05	235,61	425
	Чай с сахаром	200	0,09	0,00	6,66	34,41	376
А ПОЛДНИК		260	10,14	11,09	42,03	270,02	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,43	15,07	18,92	274,23	121
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	55,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
А УЖИН		452	10,1	15,61	28,97	450,67	
А ДЕНЬ:		1904	47,22	54,02	265,78	1850,7	
пятница)							
	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром горячий	50	3,52	3,30	13,58	101,19	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ЗАВТРАК		420	17,21	25,75	44,60	360	
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	90	389
ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	90	
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,52	0,92	98	21

	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180	5,40	7,20	21,60	118,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	115,06	229
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	111,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	24	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА ОБЕД		659	22,14	19,68	100,46	631,48	
ИК	Вафли	60	0,88	1,12	44,44	190,84	10.10.1.1
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377
ЗА ПОЛДНИК		260	1,34	1,12	53,58	270,84	
Н	Макароны отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50	234	205
	салат из свежих огурцов	70	0,45	1,20	1,41	81	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	20
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА УЖИН		452	5,3	4,13	51,72	450,48	
ЗА ДЕНЬ:		1891	46,4	50,76	263,46	1802,8	
понедельник)							
К	Каша жидкая молочная пшеница	180	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброды с-джемом или повидлом (повидло)	50	0,38	0,28	12,80	76	2
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ЗА ЗАВТРАК		410	3,63	7,55	85,82	360,53	
К 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	90	389
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	90	
	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,26	42,65	63
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы или кролика	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА ОБЕД		632	30,87	28,18	63,95	643,17	
ИК	Печенье	50	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ЗА ПОЛДНИК		250	1,10	5,50	61,34	284,34	
	Суп молочный с крупой гречневой	200	3,69	7,40	45,81	234,85	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,34	0,34	18,50	94,8	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА УЖИН		452	7,58	8,28	65,48	450,29	
ЗА ДЕНЬ:		1844	43,59	49,59	289,69	1828,33	

торник)

Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	0,41	0,30	13,72	60,04	2
Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ЗАВТРАК	420	24,51	24,40	46,16	442,11	
2 Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	90	338
ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	90	
Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169	143
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ОБЕД	662	25,41	26,56	74,48	713,88	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	260,2	406
Чай с сахаром	200	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ПОЛДНИК	260	2,50	6,09	60,62	286,3	
Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
Салат из горошка зеленого консервированного	50	10,93	3,07	25,32	166,26	10
Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
УЖИН	452	27,00	23,08	44,62	533,07	
ДЕНЬ:	1894	79,82	80,53	235,68	2065,36	
да)						
Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	180	2,66	5,34	46,66	196	173
Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	1,57	3,65	10,36	80,7	1
Чай с сахаром	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ЗАВТРАК	410	7,06	11,87	68,49	360,06	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	90	389
ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	90	
Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	23
Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	84	102
Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348

	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА ОБЕД		659	24,57	18,72	105,1	632,26	
АК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1,20	1,70	30,68	169	410
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ЗА ПОЛДНИК		250	6,71	6,45	39,80	270,65	
	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	291	147
	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,58	3,52	1,29	24,2	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	Н
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	21
		452	5,43	15,84	45,28	450,68	
ЗА ДЕНЬ:		1871	44,18	52,96	271,77	1803,65	
(четверг)							
АК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	192,81	210
	Бутерброд с сыром горячий	50	3,52	3,30	13,58	71,2	3
	Какао с молоком	180	4,00	5,86	24,36	96	382
ЗА ЗАВТРАК		400	17,21	25,75	44,60	360,01	
АК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
	нарезка из свежих помидоров	50	0,54	3,05	1,72	36,4	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА ОБЕД		632	14,62	17,9	73,35	671,58	
ИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	218,68	424
	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	7,99	51,32	376
ЗА ПОЛДНИК		260	9,21	11,01	48,70	270	
	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	200	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА УЖИН		452	30,33	22,07	25,44	517,33	
ЗА ДЕНЬ:		1844	72,87	77,23	213,09	1914,92	
0 (пятница)							
АК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	180	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	50	0,41	0,30	13,72	83,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379

ЗА ЗАВТРАК		410	6,30	6,94	95,77	360,79	
АК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	90	389
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	90	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	79,75	42
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	91,91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА ОБЕД		662	20,45	14,95	59,74	642,65	
ИК	Вафли	60	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	200	5,51	4,75	9,12	117,65	385
ЗА ПОЛДНИК		260	6,39	5,87	53,56	270,49	
Н	Макароны отварные с сыром	150	5,38	5,50	25,43	102,85	377
	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	8,23	72	Н
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	209,5	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ЗА УЖИН		457	10,44	11,54	92,53	504,99	
ЗА ДЕНЬ:		1889	43,99	39,38	314,7	1868,92	
ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18804	558,37	584,79	2524,57	18601,33	
Е ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1880,40	55,84	58,48	252,46	1860,133	

