

"Утверждаю"

Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая"

Скапчюс Е.М.



148-02  
03.07.2023

Категория: Дети 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	6,66	7,18	28,4	205,00	2,56	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,56	14,62	136		<b>1</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	2,98	3	14,2	91	1,17	<b>414</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	180	2,78	0,1	18,18	76	3,6	<b>418</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник со сметаной	200	6,08	4,85	0	70,50	0	<b>58, 227</b>
	Гречка рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,6	243,75	0	<b>330</b>
	Бефстроганов с гов.печени	80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	<b>293</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00	<b>417</b>
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	16,7	87	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель	180	0,513	0,054	27,18	111,24	0,98	<b>400</b>
	Кондит.изделие	30						
<b>УЖИН</b>	Макароны с сыром	210	9,12	8,12	56,12	334	0,56	<b>431,432</b>
	Чай с сахаром	180	0,08	0,04	12,74	51,66	2,448	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,02	9,99	40	0,03	<b>410,411</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,353</b>	<b>54,664</b>	<b>284,79</b>	<b>1893,15</b>	<b>102,458</b>	

"Утверждаю"  
Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая

Скапчюс Е.М.



Категория: Дети 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	32,02	207	0	<b>182</b>
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	<b>3</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	<b>416</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	180	1,5	0,5	21	95	10	<b>386</b>
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	200	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81	<b>87</b>
	Перловка с маслом слив.	150	22,26	7,73	35,69	301	1,01	<b>321</b>
	Тефтели мясные	80	0,4	0,02	24,99	102	0,36	<b>394</b>
	Соус томатный	30	3,30	0,6	16,7	87	0	
	Компот из сухофруктов	180	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб пшеничный	20						
	Хлеб ржаной	30						
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт 3,2%	180	5,6	5,3	18,2	128	2,6	
<b>УЖИН</b>	Пудинг творожный	130	18,69	12,67	11,34	234	0,25	<b>245</b>
	Сгущенное молоко	30	0,1	0,06	13,74	78	2,555	<b>376</b>
	Чай с сахаром	180	0,6	0,02	9,99	40	0,03	<b>410,411</b>
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>79,25</b>	<b>49,69</b>	<b>278,48</b>	<b>1887,25</b>	<b>24,115</b>	



"Утверждаю"  
Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая  
Скапчюс Е.М.



Категория: Дети 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Вермишель молочная	200	5,67	5,28	37,44	220	0	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3,81	<b>1</b>
	Кофейнный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	<b>414</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	<b>386</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи со сметаной	200	2,04	5,115	14,11	110	8,79	<b>64,58</b>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	<b>339</b>
	Рыбная зраза	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	<b>299</b>
	Лимонный напиток	180	0,61	0,25	20	90	10,00	<b>417</b>
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	118	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	<b>419</b>
	Кондитерское изделие	30	3,88	2,36	26,15	141	0	
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,7	4,82	59,58	5,58	<b>12</b>
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный	65	7,52	13,46	1,51	157	0,15	<b>229</b>
	Чай с сахаром	180	0,6	0,02	9,99	40	0,03	<b>410,411</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,45</b>	<b>60,965</b>	<b>261,41</b>	<b>1837,58</b>	<b>60,27</b>	

"Утверждаю"

Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая Скапчюс Е.М.



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 4</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	0	<b>182</b>	
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	<b>3</b>	
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	<b>414</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	<b>386</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп харчо	200	2,615	2,9	16,63	103,75	12	<b>61, 83</b>	
	Капуста тушеная с мясом	200	5,51	4,51	26,44	168,45	0	<b>335</b>	
	Компот из сухофруктов	180	20,68	16,57	4,38	249	0,01	<b>294</b>	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	16,7	87	0		
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0		
<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток шиповника	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	<b>419</b>	
	Кондитерское изделие	30	3,88	2,36	26,15	141	0		
<b>УЖИН</b>	Сырники творожные	125	17,54	12,06	17,16	238	0,24	<b>251</b>	
	Джем	30	0,971	2,25	6,627	50,75	0,16	<b>372</b>	
	Чай с сахаром	180	0,6	0,02	9,99	40	0,03	<b>410,411</b>	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	0		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>78,095</b>	<b>60,81</b>	<b>258,69</b>	<b>1890,95</b>	<b>26,14</b>	



Категория: Дети 3-7 лет

"Утверждаю"  
 Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая  
 Страна" Оби  
 Скапчос Е.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,2	6,5	23,5	181,5	1,13	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3,81	<b>1</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	<b>416</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	<b>386</b>
	Сельдь м/с	25	5,25	3,1		42		<b>8</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп вермишелевый	200	1,7	4,82	6,69	205	20,03	<b>72</b>
	Жаркое по-домашнему	210	27,53	7,47	21,95	344	8,97	<b>292</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,2	118	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок 3,2%	180	5,7	5,4	19,8	153	2,43	
<b>УЖИН</b>	Оладьи	100	1,1	5,8	7,4	108	8,2	<b>46</b>
	Джем	30	8,25	17,93	0,3	195	0	<b>291</b>
	Чай с сахаром	180	0,6	0,02	9,99	40	0,03	<b>410,411</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,6</b>	<b>63,4</b>	<b>206,96</b>	<b>1913,5</b>	<b>56,39</b>	

"Утверждаю"

Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая

Скапчиус Е.М.



Категория: Дети 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная	200	5,43	4,23	38,27	213		<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3,81	<b>1</b>
	Чай	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	<b>414</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	180	0,9	0	18,18	76	3,6	<b>418</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	2,34	2,84	16,6	105	12	<b>83</b>
	Суп гороховый	200	8,59	6,09	38,6	243	0	<b>330</b>
	Плов	200	16,2	13,2	4,5	192	0,7	<b>293</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,3	22,1	115	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель	180	0,513	0,054	27,18	111,24	0,98	<b>400</b>
	Кондитерское изделие	30	3,88	2,36	26,15	141	0	
<b>УЖИН</b>	Макароны с сахаром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	<b>220</b>
	Чай	180	0,6	0,02	9,99	40	0,03	<b>410,411</b>
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
			<b>66,273</b>	<b>50,454</b>	<b>328,17</b>	<b>2034,24</b>	<b>22,79</b>	



"Утверждаю"  
Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая  
Скапчюс Е.М.



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>День 7</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша перловая молочная	200	5,39	6,38	32,02	207	0	<b>182</b>	
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	<b>3</b>	
	Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	<b>416</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	180	1,5	0,5	21	95	10	<b>386</b>	
	<b>Зеленый горошек</b>	60	0,94	3,67	8,12	69	4,63	<b>34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный	200	2,18	2,84	14,29	205,00	8,25	<b>86</b>	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	<b>339</b>	
	Котлета из мяса птицы	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	<b>271</b>	
	Компот из сухофруктов	180	0,67	0,3	25	99	90,00	<b>417</b>	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	16,7	87	0		
	Хлеб пшеничный	20	3,50	0,3	23,2	117	0		
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт 3,2%	180	4,9	4,7	16,5	127,5	2,03		
<b>УЖИН</b>	Запеканка творожная	125	18,69	12,67	11,34	234	0,25	<b>245</b>	
	Сметанный соус	30	0,971	2,25	6,627	51,66	0,16	<b>372</b>	
	Чай с сахаром	180	0,6	0,02	9,99	40	0,03	<b>410,411</b>	
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118	0		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>68,691</b>	<b>53,36</b>	<b>267,43</b>	<b>1940,16</b>	<b>135,35</b>	

"Утверждаю"  
Заведующей МДОУ "Детский сад №12 Маленькая"  
Скапчюс Е.М.



Категория: Дети 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Кукуруза сахарная	60	5,67	5,28	37,44	220	0	<b>182</b>
	Омлет с сыром	75	2,45	7,55	14,62	136	3,81	<b>1</b>
	Чай	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	<b>413</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	<b>386</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп фасолевый	200	4,97	6,19	21,3	150,00	9	<b>86,366</b>
	Ленивые голубцы	200	5,51	4,51	26,44	166	0	<b>335</b>
	Лимонный напиток	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,3	22,2	112	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	180	5,76	3,6	19,8	149,4	2,43	<b>419</b>
	Кондитерское изделие	30	3,88	2,36	26,15	141	0	
<b>УЖИН</b>	Каша гречневая с маслом слив.	200	7,52	13,46	1,51	157	0,15	<b>229</b>
	Чай с сахаром	180	0,6	0,02	9,99	40	0,03	<b>410,411</b>
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	116	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,76</b>	<b>47,3</b>	<b>280,65</b>	<b>1762,4</b>	<b>26,95</b>	





Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	200	4,52	4,07	35,46	197,00		<b>182</b>
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	<b>3</b>
	Какао	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	<b>414</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	<b>386</b>
	Борщ со сметаной	200	2,65	46	16,63	230	12	<b>61,83</b>
	Макароны отварные	150	10,01	10,2	12,45	198	0,55	<b>304</b>
	Котлета рыбная	80	0,61	0,25	18,67	126	90,00	<b>417</b>
	Компот из сухофруктов	180						
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	16,7	87	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Морковь с сахаром	75	4,8	4,5	16,5	87	2,03	
<b>УЖИН</b>	Сырники творожные	125	6,21	3,22	57,12	282	0,36	<b>442</b>
	Сгущенное молоко	30	0,09	0,06	12,9	52,88	2,8	
	Чай	180	0,513	0,054	27,18	111,24	0,98	<b>400</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,103</b>	<b>33,544</b>	<b>302,17</b>	<b>1885,12</b>	<b>119,96</b>	



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная Дружба	200	3,09	4,07	36,98	200	0	<b>182</b>
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	3,81	<b>1</b>
	Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	<b>416</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	<b>386</b>
	Огурец свежий	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
<b>ОБЕД</b>	Бульон куриный с яйцом и гренка	200	1,7	4,82	6,69	208	20,03	<b>72</b>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	240	18,16	<b>339</b>
	Гуляш из отв.мяса	80	10,91	12,53	13,79	228	0,61	<b>304</b>
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	118	0,00	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	16,7	87	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок 3,2%	180	0,7	0,07	6,4	27,8	49	<b>42</b>
	Винегрет	80	6,21	3,22	57,1	167	0,36	<b>442</b>
	Сосиска отварная	75	0,6	0,02	9,99	87	0,03	<b>410,411</b>
	Чай	180						
	Хлеб пшеничный	30				0,06	0,06	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,05</b>	<b>44,95</b>	<b>270,23</b>	<b>1838,74</b>	<b>107,18</b>	