



Заведующий МКДОУ

«Детский сад «Солнышко»

Бабынина Е.С.

Пр. № 1-28 от 30.05.2024

		1 день (Сад)					
Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества			Энергическа я ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша рисовая	180	8.4	12.2	36.8	240	14.7	№415
Кофейный напиток	180	2.80	2.39	12.7	84	1.17	№395
Батон с маслом	30/5	2.4	7.5	14.6	136	-	№1
Завтрак №2:							
Сок	200	1	0	20.2	85	4	№399
Обед:							
Борщ со сметаной	200	1.82	4.9	12.7	133	10.2	№57
Гречка отварная	160	9.2	7.1	43.0	288	-	№67
Печень по строгоновски	80	19	12.6	3.9	290	15	№256
Овощи свежие	40	0.45	-	11.43	48	0.17	№15
Хлеб	50	3.12	0.72	26.7	128	-	№700
Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.7	113	0.4	№376
Полдник:							
Оладьи с повидлом	120	8.4	13.5	45.6	337	-	№449
Чай	200	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№392
Ужин:							
Омлет	110	9.7	18.6	1.8	214	0.16	№215
Батон	30	1.89	1.56	23.0	136	8.67	№701
Икра кабачковая	60	1.56	3.18	3.42	47.6	6.6	№53
Чай	200	0.06	0.02	9.32	37		
Итого:		45.49	56.15	253	2142	72.21	



Заведующий МКДОУ

«Детский сад «Солнышко»

Бабынина Е.С.

Пр. № 1-28 от 30.05.2024г

2 день (Сад)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша пшенная	180	8.2	7.5	33.7	236	7.04	№417
Чай	200	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№392
Батон с сыром	30/10	6.3	9.1	19.4	185	0.096	№3
Завтрак №2:							
Сок индивидуальный	200	1	0	20.2	85	4	№399
Обед:							
Суп рассольник	200	2.5	2.8	17	141	8.25	№74
Макароны отварные	160	9	7	43	288	-	№204
Биточки куриные	80	11.8	12.3	7.9	272	0.4	№306
Овощи свежие	40	0.45	-	11.43	48	0.17	№15
Хлеб	50	3.12	0.72	26.7	128	-	№700
Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.7	113	0.4	№376
Полдник:							
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	93.0	10	№368
Ужин:							
Сырники со сгущ. молоком	150	17.8	15.7	18.4	288	0.23	№229
Кисель	180	0.072	0	20.	80	0.072	№383
Итого:		62.40	57.68	271.58	1994	21.52	



Заведующий МКДОУ

Детский сад «Солнышко»

Бабынина Е.С.

Тпр. № 1-28 от 30.05.2024 г.

3 день (Сад)							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша манная	180	8.3	8.5	36.5	276	9.8	№416
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№392
Батон с маслом	30/5	2.4	7.5	14.6	136	-	№1
Завтрак №2:							
Йогурт индивидуальный	100	2.3	1.7	3.5	55	0.8	№401
Обед:							
Суп рыбный	200	5.6	3.0	15.6	167	11.1	№84
Жаркое по- домашнему	180	24.48	6.2	21.76	241	8.54	№276
Салат из свежей капусты	40	0.9	4.1	4	73	11.9	№20
Хлеб	60	3.12	0.72	26.7	128	-	№700
Лимонный напиток	180	0.14	0.01	10.42	45	9.7	№374
Полдник:							
Кондитерское изделие	30	1.9	2.5	18.6	125	-	№702
Какао	180	4.2	3.62	17.28	118	1.6	№397
Ужин:							
Рагу овощное	150	2.4	11.3	13.5	166	3.71	№621
Хлеб	60	3.12	0.72	26.7	128	-	№700
Колбаса отвар	40	5.12	8.88	0.6	103	-	№31
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№392
Итого:		52.87	66.05	226.22	1952.6	75.27	



Заведующий МКДОУ

«Солнышко»

Бабынина Е.С.

№ 1-28 от 30.05.2024г

4 день (Сад)							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша гречневая	180	9.08	9.6	30.3	245	7.04	№ 415
Батон с маслом	30/5	2.4	7.5	14.6	136	-	№ 1
Кофейный напиток	180	2.80	2.39	12.76	84	1.17	№ 395
Завтрак №2:							
Сок	200	1	0	20.2	85	14	№ 399
Обед:							
Суп гороховый	250	5.1	5.3	16.1	133	5.8	№ 81
Плов	200	19.3	16.1	33.9	359	0.96	№ 304
Овощи свежие	40	0.45	-	11.43	48	0.17	№ 15
Хлеб	50	3.12	0.72	26.7	128	-	№ 700
Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.7	113	0.4	№ 376
Полдник:							
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	93.0	10	№ 368
Ужин:							
Макароны отварные	150	5.7	0.82	31.1	155	-	№ 204
Колбаса отвар	40	5.12	8.88	13.3	154	-	№ 9
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№ 392
Итого:		56.13	59.08	272.66	1874	51.81	



Заведующий МКДОУ

«Детский сад
«Солнышко»

Бабынина Е.С.

Пр. № 1-28 от 30.05.2024 г.

5 день (Сад)							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша геркулес	180	8.3	8.5	36.5	276	9.8	№413
Батон с сыром	30/10	6.3	9.1	19.4	185	0.096	№3
Чай	180	0.18	0.02	9.32	45	0.02	№392
Завтрак №2:							
Сок индивидуальный	200	1	0	20.2	85	4	№399
Обед:							
Суп овощной	200	5.9	6.5	38.1	259	21.2	№81
Картофельное пюре	160	3.6	5.7	24.0	164	22.0	№321
Тефтели печеноч	80	8.3	6.6	8.6	133	5.1	№58
Салат из капусты	40	0.9	4.1	4	73	11.9	№20
Хлеб с сыром	50	3.12	0.72	26.7	128	-	№700
Лимонный напиток	180	0.14	0.02	11.34	45	3.14	№393
Полдник:							
Чай индивидуальный	180	0.06	0.02	9.32	37.34	0.02	№392
Булочка сдобная	60	4.7	4.4	29.2	175	-	№453a
Ужин:							
Гречка отварная с маслом и сахар	160	0.9	4.1	4.0	288	01.9	№67
Какао	180	8	3	3			
Итого:		60.13	50.34	258.64	1920.34	34.74	



Детский сад «Солнышко»

Бабынина Е.С

Пр. № 1-28 от 30.05.2024г

6 день (Сад)							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша манная	180	8.2	7.5	33.7	236	7.04	№416
Кофейный нап.	200	2.8	2.3	12.7	84	1.17	№395
Батон с сыром	30/10	6.3	9.1	19.4	185	0.096	№3
Завтрак №2:							
Сок	200	1	0	20.2	85	4	№399
Обед:							
Суп с гречневой крупой	200	2.5	3.9	17	148	9.25	№80
Макароны отварные	160	4.4	4.6	28.2	174	-	№205
Котлета куриная рубленая	80	12.4	9.4	12.8	185	0.12	№282
Хлеб	50	3.12	0.72	26.7	128	-	№700
Овощная нарезка	40	0.45	-	11.43	48	0.17	№15
Лимонный напиток	180	0.14	0.02	11.34	45	3.14	№393
Полдник:							
Кондитерское изделие	25	1.9	2.5	18.6	104	-	№702
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№392
Ужин:							
Картофель туш	180	4.2	11.8	31	284	14.5	№113
чай	180	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№392
Салат из свежей капусты	40	0.9	4.1	4	73	11.9	№20
Хлеб	50	3.12	0.72	26.7	128	-	№700
Итого:		72.22	48.98	239	1836	71.43	

Заведующий МКДОУ



Пр. № 1-28 от 30.05.2024 г.

7 день (Сад)							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Молочная вермишель	180	6.64	6.16	20.06	162	1	№93
Чай с лимоном	180	0.14	0.02	11.3	45	3.1	№393
Батон с маслом	30/5	2.4	7.5	14.6	136	-	№1
Завтрак №2:							
Йогурт индивидуальный	100	2.3	1.7	3.5	56	0.8	№401
Обед:							
Суп с клецками	200	2.5	3.9	17	196	5.7	№85
Гречка отварная	160	4.3	5.7	26.5	288	-	№67
Печень тушенная в сметане.	100	13.94	4.18	5.22	114.2	25.8	№256
Овощи, нарезка	40	5.6	2.4	3.3	48	3.8	№15
Хлеб	50	8.12	0.72	26.7	128	-	№700
Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.7	113	0.4	№376
Полдник:							
Фрукты	100	0.4	0.4	10.3	47	10	№368
Ужин:							
Ленивые вареники	130	19.6	16.7	43.1	370	0.54	№237
Кисель	150	0.072	0	20	80	0.072	№383
Итого:		64.67	57.24	257.28	1959	39.89	

[illegible]



Заведующий МКДОУ

«Солнышко»

Бабынина Е.С.

Пр. № 1-28 от 30.05.2024 г.

8 день (Сад)

8 день (Сад)							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша «Дружба»	180	12.2	9.7	34.8	276	18.06	№417
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№392
Батон с маслом	30/5	2.4	7.5	14.6	136	-	№1
Завтрак №2:							
Сок	200	1	0	20.2	85	4	№399
Обед:							
Суп с вермешелью	250	6.6	5.1	15.4	189	11.2	№82
Картофельное пюре	160	9	7	43	164	-	№321
Рыба с овощами	80	19	12.6	3.9	41	15	№244
Хлеб	50	3.1	0.72	26.7	128	-	№700
Овощи ,нарезка	40	0.45	-	11.43	48	0.17	№15
Лимонный напиток	180	0.14	0.01	10.4	42	9.7	№374
Полдник:							
Кондитерское изделие	25	1.9	2.5	18.6	125		
Какао	180	4.2	3.62	17.28	118	1.6	№397
Ужин:							
Ленивые голубцы	180	21	13.6	30	287	30	№298
Хлеб	50	3.1	0.72	26.7	128	-	№700
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№321
Итого:		56.81	59.73	267	1745	78.30	



Заведующий МКДОУ

Детский сад «Солнышко»

Бабынина Е.С.

Пр. № 1-28 от 30.05.2024 г.

9 день (Сад)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическ ая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша геркулесовая	180	14.0	10.4	33.9	245	19.8	№413
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37.34	0.02	№392
Батон с сыром	30/10	6.3	9.1	19.4	185	0.09	№3
Завтрак №2:							
Сок	200	1	0	20.2	85	4	№399
Обед:							
Суп с фрикад.	250	2.7	2.8	17.1	104	8.25	№83
Рис отварной	160	19.3	16.1	33.9	170	-	№315
Куры порцион.	80	15.9	18.1	5.5	194	5.2	№300
Хлеб	50	3.1	0.72	26.7	128	-	№700
Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.7	113	0.4	№376
Овощ. нарезка	40	0.45	1	11.43	48	0.17	№15
Полдник:							
Какао	180	4.2	3.62	17.28	118	1.6	№397
Булочка сдоб	60	4.7	4.4	29.2	175	-	№453
Ужин:							
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37.34	0.02	№392
Макароны с сыром	160	11.17	10.28	31.78	264	0.14	№206
Помидор	40	0.45	-	11.43	48	0.17	№15
Итого:		76.34	76.3	233.17	1745.68	68.58	



10 день (Сад)							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак №1:							
Каша рисовая	180	8.3	8.5	36.5	256	9.8	№415
Чай	180	0.06	0.02	9.32	37	0.02	№392
Батон с маслом	30/5	2.4	7.5	14.6	136	-	№1
Завтрак №2:							
Сок	200	1	0	20.2	85	4	№399
Обед:							
Свекольник	200	2.05	3.1	12.5	133	5.7	№70
Макароны отварные	170	4.4	4.6	28.2	174	-	№205
Котлета	80	18.08	14.21	-	194	1.0	№282
Овощи порционно	40	0.45	-	11.43	48	0.17	№15
Хлеб	50	3.12	0.72	26.7	128	-	№700
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.7	113	0.4	№376
Полдник:							
Фрукты	100	0.4	0.4	10.3	47	10	№368
Сок	180	4.2	3.62	17.28	118	1.63	№397
Ужин:							
Творожная запеканка со сгущ. молоком	130	19.6	16.7	43.1	370	0.54	№237
Кисель	150	0.072	0.1	20	80	-	№383
Итого:		44.5	57.49	218.1	1919	23.02	