

День	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
				Б	Ж	У			
неделя 1 день 1-понедельник(3-7)	Завтрак	1.Каша молочная "Дружба"	180	5,6	7,2	30,1	208,8	311	
		2.Бутерброд с повидлом	30/10	2,4	7,5	36,9	222	2	
		3.Кофейный напиток на молоке	180	2,5	1,9	13,3	78,3	ТТК"14	
		<b>итого за завтрак:</b>	400	10,5	16,6	80,3	509,1		
	2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,17	15	64,5	130	
	обед	1.Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,5	5	3,9	67	24	
		2.Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79	110	
		Бульон мясной	200	5,4	3,8	0,3	57	108	
		3.Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	520(3)	
		4.Котлеты,биточки,шницели/вариант 2/	70/30	11,4	11,2	13,5	202	451	
		5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	639	
		6.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148	
		7.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147	
	<b>итого за обед:</b>	768	26,7	29,53	89,25	731,8			
	Полдник	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	2,1	15,1	89	140	
		2.Коржик молочный	70	4,7	8,7	47,5	288	279	
		3.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148	
		4.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147	
		5.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12	
	<b>итого за полдник:</b>	500	10	11,61	93,15	502,8			
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>				47,9	57,91	277,7	1809,8	



неделя 1 день 2-вторник(3-7)

<b>Завтрак</b>	1.суп молочный с макаронными изделиями	180	<b>3,9</b>	3,7	14,3	107,1	160
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	14,6	108	1
	3.Какао с молоком	185	2,9	2,9	12,6	90	тгк"15
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>9,1</b>	<b>10,9</b>	<b>41,5</b>	<b>305,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка)	150	4,1	4,6	5,8	86	251
<b>Обед</b>	1. Отварная морковь с чесноком	50	0,5	4,1	2,5	46,6	9
	2.Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	180/10/6	2,9	4,3	11,7	103,6	101
	3.Капуста тушеная с мясом (курой)	220	10	8,2	10,8	280	336
	4.Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	705
	5.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	6.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
	<b>итого за обед:</b>	<b>716</b>	<b>17</b>	<b>17,68</b>	<b>73,45</b>	<b>642</b>	
<b>Полдник</b>	1.Суп картофельный с бобовыми и гренками на м/б	180/15	5,5	3,2	21,4	137,7	139
	2."Гребешок" из дрожжевого теста	70	5,3	4,7	29,5	183,3	417
	3.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	4.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
	5.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
<b>итого за полдник:</b>	<b>515</b>	<b>13,9</b>	<b>8,71</b>	<b>81,45</b>	<b>446,8</b>		
<b>ИТОГО за 2 день:</b>			<b>44,1</b>	<b>41,89</b>	<b>202,2</b>	<b>1479,9</b>	



неделя 1 день 3-среда(3-7)

неделя 1 день 3-среда(3-7)	<b>Завтрак</b>	1.Суп молочный с крупой пшенной	180	4	3,9	14,4	109,8	161
		2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/14	5	7	14,6	145	3
		3.Кофейный напиток на молоке	185	2,9	2,9	12,6	90	тгк"14
		<b>итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>41,6</b>	<b>344,8</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>	Фрукт в ассортименте(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	140
	<b>Обед</b>	1.Сельдь с луком репчатым	60	5,3	6,5	0,9	116	24
		2.Суп "Харчо" с мясом птицы	200/13	4,9	6,1	21,3	152	101
		3.Картофельная запеканка с мясом	200	15,7	12,1	22,2	271	157
		4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	639
		5.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
		6.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
		<b>итого за обед:</b>	<b>723</b>	<b>29,8</b>	<b>25,53</b>	<b>86,45</b>	<b>728,8</b>	
	<b>Полдник</b>	1.Омлет натуральный	150/5	14,5	23	3,5	480	340
		2.Вафли	40	1,5	12,2	25	217	10,10,1,1
		3.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
		4.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
		5.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
		<b>итого за полдник:</b>	<b>445</b>	<b>33,4</b>	<b>18,91</b>	<b>78,35</b>	<b>611,8</b>	
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>			<b>75,85</b>	<b>58,41</b>	<b>221,4</b>	<b>1749,9</b>	



неделя 1 день 4-четверг(3-7)

<i>Завтрак</i>	1.Каша манная молочная жидкая	200	5	7,8	23,4	184	311
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	14,6	108	1
	3.Какао с молоком	185	2,9	2,9	12,6	90	тгк"15
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>434</b>	<b>10,2</b>	<b>15</b>	<b>50,6</b>	<b>382</b>	
<i>2-ой завтрак</i>	Сок (в ассортименте)	150	<b>0,75</b>	0,17	15	64,5	130
<i>Обед</i>	1.Икра кабачковая	50	0,5	2,3	3,8	39	93
	2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	5,8	4,7	13	171	39
	3.Рыба тушеная в томате с овощами	70	11	5,3	2,2	100,9	374
	4.каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	3,5	23	144	297
	6.Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	648
	6.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	7.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
	<b>итого за обед:</b>	<b>685</b>	<b>25,8</b>	<b>16,58</b>	<b>83,45</b>	<b>631,7</b>	
<i>Полдник</i>	1.Ленивые вареники	150/4	22,1	13,5	21,4	298	355
	2.Печенье сахарное	40	8,2	4,6	26,4	188	10,1,5
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
	4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	5.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
	<b>итого за полдник:</b>	<b>444</b>	<b>33,4</b>	<b>18,91</b>	<b>78,35</b>	<b>611,8</b>	
<b>ИТОГО за 4 день:</b>			<b>69,8</b>	<b>50,89</b>	<b>222,2</b>	<b>1672,5</b>	



неделя 1 день 5-пятница(3-7)

<i>завтрак</i>	1.Каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,1	7,6	36,7	245	392
	2.Бутерброд с сыром	30/15	7,9	4,7	24,2	172	1
	3.Кофейный напиток на молоке	180	2,5	1,9	13,3	78,3	тгк"14
<b>итого за завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>17,5</b>	<b>14,2</b>	<b>74,2</b>	<b>495,3</b>	
<i>2-ой завтрак</i>	Сок плодово-ягодный (в ассортименте)	150	0,75	0,17	15	64,5	130
<i>Обед</i>	1.Огурчик соленый	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	2.Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200/8	1,4	4,5	6,8	73	124
	Бульон мясной		5,4	3,8	0,3	57	108
	3.Плов из курицы	200	19	24,5	31,8	430	492
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	639
	5.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	6.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
	<b>итого за обед:</b>		<b>688</b>	<b>29,94</b>	<b>33,66</b>	<b>81,7</b>	<b>754</b>
<i>полдник</i>	1.Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180/20	5	5,9	13,2	123	71
	2. Пирог с повидлом	70	4,3	2,2	40,4	197	746
	3.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
	4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	5.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
	<b>итого за полдник:</b>		<b>520</b>	<b>12,4</b>	<b>8,91</b>	<b>84,15</b>	<b>445,8</b>
<b>ИТОГО за 5 день:</b>			<b>60,59</b>	<b>56,94</b>	<b>255,1</b>	<b>1759,6</b>	



неделя 2 день 6-понедельник(3-7)

<i>Завтрак</i>	1.Суп молочный с крупой овсяной	180	3,6	4,1	11,6	98,1	161
	2.Бутерброд с повидлом	30/10	2,4	7,5	36,9	222	2
	3.Кофейный напиток на молоке	180	2,5	1,9	13,3	78,3	ТТК"14
<b>итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,5</b>	<b>13,5</b>	<b>61,8</b>	<b>398,4</b>	
<i>2-ой завтрак</i>	Сок плодово-ягодный (в ассортименте)	150	<b>0,75</b>	0,17	15	64,5	130
<i>Обед</i>	1.Свекла с солеными огурцами	60	0,7	5,3	3,7	65	21
	2.Суп лапша домашняя	180	1,9	3	8,3	69,3	148
	3.Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33	240	107
	4.Азу	70/50	19,7	24,3	2,8	309	ТТК№6
	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	639
	6.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	7.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
<b>итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>40,8</b>	<b>38,53</b>	<b>89,85</b>	<b>873,1</b>	
<i>полдник</i>	1.Пудинг рисовый	150/20	6	8,5	55,5	125,7	318
	2.Печенье сахарное	40	8,2	4,6	26,4	188	10,1,5
	3.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
	4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	5.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
<b>итого за полдник:</b>		<b>460</b>	<b>17,3</b>	<b>13,91</b>	<b>112,5</b>	<b>439,5</b>	
<b>ИТОГО за 6 день:</b>			<b>67,35</b>	<b>66,11</b>	<b>279,1</b>	<b>1775,5</b>	



неделя 2 день 7-вторник(3-7)	<i>Завтрак</i>	1.Каша из смеси круп молочная жидкая"Рябчик"	200	8,1	9,4	28,9	234	разд.4,4,табл 3
		2.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	14,6	108	1
		3.Какао с молоком	185	2,9	2,9	12,6	90	ТТК"15
		<b>итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>13,3</b>	<b>16,6</b>	<b>56,1</b>	<b>432</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>	Кисломолочный продукт(Снежок, ряженка)	150	4,1	4,6	5,8	86	251
	<i>обед</i>	1.Сельдь с луком репчатым	50	4,4	5,4	0,75	96,6	24
		2.Рассольник ленинградский на м/б	200/8	1,7	4,2	12,3	96	132
		3.Жаркое по -домашнему	200/70	29,6	30,2	27	500	436
		4.Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	24,3	99	705
		5.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
		6.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
		<b>итого за обед:</b>	<b>758</b>	<b>39,2</b>	<b>40,78</b>	<b>85,8</b>	<b>892,4</b>	
	<i>полдник</i>	1.Макароны, запеченные с сыром	150	4,6	1,1	8,2	62,2	204
		2.Сушка на сметане	70	5,2	11,3	29	182	274
		3.Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,1	22,5	12
		4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
		5.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
		<b>итого за полдник</b>	<b>450</b>	<b>12,89</b>	<b>13,2</b>	<b>66,75</b>	<b>367,5</b>	
	<b>ИТОГО за 7 день:</b>			<b>69,49</b>	<b>75,18</b>	<b>214,5</b>	<b>1777,9</b>	



неделя 2 день 8-среда(3-7)	<i>Завтрак</i>	1.каша гречневая молочная вязкая	200/5	9	9	37	266	302
		2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/14	5	7	14,6	145	3
		3.Кофейный напиток на молоке	180	2,5	1,9	13,3	78,3	тгк"14
		<b>итого за завтрак:</b>	<b>429</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>64,9</b>	<b>489,3</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>	Фрукты ( в ассортименте) банан	100	0,5	1,5	21	96	146
	<i>обед</i>	1.Зеленый горошек с луком репчатым	60	1,5	5	3,9	67	24
		2.Свекольник на м/б	200/8	1,6	4,1	10,9	87	34
		Бульон мясной		5,4	3,8	0,3	57	108
		3.Рагу из овощей с мясом	200	14,6	17,2	14,8	273,6	224
		4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	639
		5.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
		6.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
		<b>итого за обед:</b>	<b>718</b>	<b>27</b>	<b>30,93</b>	<b>71,95</b>	<b>674,4</b>	
	<i>полдник</i>	1.Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180/20	5	5,9	13,2	123	71
		2.Манник со сгущенным молоком	70/30	5,9	11,4	33,6	217	274
		3.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
		4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
		5.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
		<b>итого за полдник:</b>	<b>550</b>	<b>14</b>	<b>18,11</b>	<b>77,35</b>	<b>465,8</b>	
	<b>ИТОГО за 8 день:</b>			<b>58,25</b>	<b>67,11</b>	<b>229,2</b>	<b>1694</b>	





неделя 2 день 9-четверг(3-7)	<b>Завтрак</b>	1.Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	160
		2.Бутерброд с сыром	30/15	7,9	4,7	24,2	172	1
		3.Какао с молоком	185	2,9	2,9	12,6	90	ТТК"15
		<b>итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>15,2</b>	<b>11,8</b>	<b>52,7</b>	<b>381</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>	Сок плодово-ягодный (в ассортименте)	150	<b>0,75</b>	0,17	15	64,5	130
	<b>обед</b>	1.Икра кабачковая	50	0,5	2,3	3,8	39	93
		2.Суп крестьянский с крупой на м/б	200/8	1,7	4,8	9,9	90	134
		Бульон мясной		5,4	3,8	0,3	57	108
		3.Рыба, запеченная с картофелем	200	17,8	13,5	15	254	250
		4.Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	705
		5.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
		6.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
		<b>итого за обед:</b>	<b>708</b>	<b>29</b>	<b>25,48</b>	<b>77,45</b>	<b>651,8</b>	
	<b>полдник</b>	1.Запеканка из творога с морковью	150/20	20,7	7,9	33	353	272
		2.Вафли	40	1,5	12,2	25	217	10,10,1,1
		3.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
		4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
		5.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
		<b>итого за полдник:</b>	<b>460</b>	<b>25,3</b>	<b>20,91</b>	<b>88,55</b>	<b>695,8</b>	
	<b>ИТОГО за 9 день:</b>				<b>70</b>	<b>59,69</b>	<b>239,7</b>	<b>1824,6</b>



неделя 2 день 10 -пятница(3-7)



<b>завтрак</b>	1.Суп молочный рисовый	180	3,1	3,6	13	98	161
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,3	14,6	108	1
	3.Кофейный напиток на молоке	180	2,5	1,9	13,3	78,3	тгк"14
<b>итого за завтрак:</b>		<b>395</b>	<b>7,9</b>	<b>9,8</b>	<b>40,9</b>	<b>284,3</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок (в ассортименте)	150	<b>0,75</b>	0,17	15	64,5	130
<b>Обед</b>	1.Огурчик соленый	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	2.Суп картофельный с клецками с мясом ПТИЦЫ	180/13	4,5	6,3	17	176	37
	3.Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203	487
	4.Макаронны отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	332
	5.соус сметанный	30	0,2	1	1,4	16	600(3)
	6.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	639
	7.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	8.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
	<b>итого за обед:</b>		<b>723</b>	<b>31,84</b>	<b>27,23</b>	<b>94,8</b>	<b>785</b>
<b>полдник</b>	1.Омлет натуральный	100/5	9,6	15,3	2,3	320	340
	2.Булочка домашняя	70	5	8	38	245	769
	3.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	12
	4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,05	47,2	148
	5.Хлеб пшеничный	25	1,5	0,53	10,4	53,6	147
	<b>итого за полдник:</b>		<b>425</b>	<b>17,7</b>	<b>24,11</b>	<b>70,85</b>	<b>690,8</b>
<b>ИТОГО за 10 день:</b>			<b>58,19</b>	<b>61,31</b>	<b>221,6</b>	<b>1824,6</b>	
<b>Всего за 10 дней:</b>			<b>621,52</b>	<b>598,7</b>	<b>2363</b>	<b>17366,7</b>	







## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МБДОУ ДЕТСКИЙ САД "ВАСИЛЁК" Г.ЗАОЗЕРНОГО Розбура Лариса Васильевна, Заведующий	787E530078ADE09545B67EE4A2551206 с 02.08.2021 07:53 по 02.11.2022 07:53 GMT+03:00	01.04.2022 09:14 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МБДОУ ДЕТСКИЙ САД "ВАСИЛЁК" Г.ЗАОЗЕРНОГО Розбура Лариса Васильевна, Заведующий	787E530078ADE09545B67EE4A2551206 с 02.08.2021 07:53 по 02.11.2022 07:53 GMT+03:00	01.04.2022 09:14 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа