

Утверждаю

Заведующий МКДОУ д/с № 15



МКДОУ детский сад № 15

РАННИЙ ВОЗРАСТ

Ст. Павловская

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Омлет	65	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	80	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	315	11,06	13,85	25,05	266,1	12,58	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	157,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Огурец соленый	30	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Свекольник со сметаной	150/7,50	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Гуляш	70	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	557,5	15,8	18,37	63,17	471,76	48,12	

Полдник							
Творожное печенье	75	10,82	3,27	11,06	117,04	0,13	116
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
ИТОГО	225	13,64	6,21	30,52	232,48	1,1	
2 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Каша молочная манная	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО		24,29	16,2	66,17	370	3,12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец соленый	30	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп гороховый с мясом	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета	60	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	590	112,26	86,32	376,34	2580,14	468,9	
Полдник							
Кулебяка	65	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Кисель из сухофруктов	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	215	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Рыба в сметанном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	78
Яйцо отварное	1	4,94	6,06	18,62	146,4	1,14	143
Кисель из сухофруктов	170	1,15	0	24,65	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	291	19,46	16,26	55,67	437,69	1,64	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор соленый	30	1,02	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ с мясом	150/15	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Печень по строгановски	80	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	27
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	605	13,82	14,14	109,52	637,03	24,4	
Полдник							
Булочка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	215	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1211	44,96	36,78	222,95	1416,04	192,9	
4 день							
Завтрак							
Икра свекольная	80	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Яйцо отварное	1	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	251	12,1	11,26	36,97	294,64	2,02	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп лапша по-домашнему	150	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Жаркое по-домашнему с птицей	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	470	15,72	14,84	50,6	385,22	34,15	
Полдник							
Запеканка творожная	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
	230	19,78	10,2	21,67	259,73	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1208,5	48,11	35,82	118,89	1079,92	122,1	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сельдь	35	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	87
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	325	11,21	11,54	42,44	311,36	5,02	

2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп рисовый с томатом	150	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Биточек	60	5,1	4,6	0,3	161,4	0	9
Капуста тушенная	125	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	
Компот из сухофруктов	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	657,5	15,95	14,36	53,39	494,05	3,18	
Полдник							
Печенье	30	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
ИТОГО	180	3,57	4,3	31,06	184,85	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1075	30,9	30,68	133,9	926,43	205,1	
6 день							
Завтрак							
Суп гречневый молочный	150	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток с молоком	150	2,94	8,96	25,9	169,4	4,52	219
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	320	10,41	14,16	34,6	278,6	4,52	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Огурец соленый	30	0,32	0,04	0,06			
Борщ со сметаной	150/6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Гуляш	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Каша ячневая	100	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	591	21,84	23,25	89,2	662,2	25,55	
Полдник							
Творожное печенье	75	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Ряженка	150	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
ИТОГО	225	3,75	13,41	20,05	320,65	20,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1286	36	54,57	204,57	1339	51,52	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Картофель тушеный	120	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Чай с сахаром	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	330	10,25	9,92	51,9	335,6	2,79	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Капуста квашеная	40	1,12	4,99	1,82	52,63	28,86	0,39
Суп рассольник Ленинградский	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Запеканка из печени с рисом	140	15,04	13,68	5,52	207,5	11,66	5,24
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	520	21,06	15,96	59,57	466,1	18,96	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	210	9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	44,74	46,2	146,05	1155,3	25,58	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Зефир	30	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	300	9,24	8,57	52,35	323,65	42,25	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп картофельный с рыбой	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	35
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	480	18,48	17,75	43,92	408,44	31,96	
Полдник							
Омлет	65	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Рагу овощное	130	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Кисель из сухофруктов	150	1,2	0	21,8	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	292,5	13,92	14,15	47,41	377,61	16,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1142,5	41,92	40,47	150,54	1141,2	205,9	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Каша молочная манная	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	330	11,34	10,28	37,96	286,76	2,12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Салат № 155	50	0,76	2	3,2	34,4	7,32	45
Суп с крупой с мясом	150/15	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронные изд отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	530	20,96	17,88	77,11	579,7	11,59	
Полдник							
Ватрушка	60		2,63	41,81	219,07	0	289
Ряженка	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	217,5	4,2	6,38	47,96	296,32	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1147,5	36,78	34,54	169,89	1194,28	130,3	
10 день							
Завтрак							
Рыба тушенная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	120	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	420	20,68	14,69	56,15	431,44	25,88	

2-й завтрак							
фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Капуста квашенная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Кисель из сухофруктов	150	1,2	0	21,8	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	560	15,84	15,79	72,89	504,19	12,77	
Полдник							
Печенье	30	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Йогурт	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	225	9,45	12,99	48,78	353,05	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1278	46,25	43,47	184,68	1320,18	155,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908448

Владелец Ризель Ольга Александровна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025