

Муниципального автономного образовательного учреждения детский сад № 15 «Маячок»

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День первый							
Завтрак	Каша пшенная, молочная	150	5,3	5,85	26,5	180,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,33	15,2	90,9	
	Бутерброд с сыром	30/10	2,01	3,87	12,13	91,33	
	Итого за завтрак	340	9,56	12,05	53,83	362,63	
10 часов	Сок/фруктов.	150	0,75	0,15	15,2	69	
Обед	Суп овощной на к/б	150	2,63	0,38	7,05	45,5	
	Каша гречневая рассыпч. с овощами	130	7,41	5,98	39,52	217,1	
	Биточки из мяса цыпл - бройл	60	10,74	8,76	9,12	158,4	
	Соус красный основной	30	0,32	1,12	2,08	20,07	
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,1	36,9	154,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
Полдник	Итого за обед	550	24,18	16,7	95,03	649,47	
	Макароны запеченные с яйцом	155	6,03	6,91	23,03	185	
	Печенье	25	1,91	2,42	18,6	104,25	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,57	31,19	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47	
	Итого за полдник	360	9,99	9,59	61,27	367,44	
	Итого за день	1400	44,48	38,49	225,33	1448,54	
День второй							
Завтрак	Каша греч. мол.	150	3,22	3,4	23	155,6	

	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6
	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127
Итого за завтрак						
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	1,68	4,09	13,27	96,60
	Картофельное пюре	130	2,73	3,64	19,37	117
	Биточки рыбные	60	8,22	1,2	4,8	63
	Соус молочный	30	1,24	1,03	2,42	35,31
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,77	2,43	3,34	37,56
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Итого за обед						
Полдник	Рагу овощное	150	3,6	5,04	14,46	125,46
	Ватрушка с джемом	60	7,05	10,1	42,0	287,69
	Кисель	150	-	-	14,98	50,16
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
Итого за полдник						
Итого за день						
			37,86	37,86	191,24	1365,28
<i>День третий</i>						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,05	3,75	21,45	135,5
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	15,23	90,9
	Бутерброд с маслом слив.	25/5	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	330	8,31	9,95	48,81	317,73
Обед	Суп «Уха»	150	9,56	0,5	6,92	79,1
	Макаронные изделия отв.	130	4,55	3,25	29,51	162,5
	Кнели из мяса цыпл - бройл.	65	14,8	13,1	4,2	197
	Соус красный основной	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Итого за обед						
			32,31	18,4	79,97	667,07

Полдник	Сырник запеченный	120	19,86	12,73	24,98	292,33
	Чай с молоком	150	1,8	1,93	10,31	65,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	300	23,64	14,91	47,36	404,83
	Итого за день	1185	64,26	43,26	176,14	1389,63
<i>День четвертый</i>						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	21,9	151,5
	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6
	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127
	Итого за завтрак	345	9,68	11,66	48,84	376,1
	Йогурт	150	4,2	3,75	6,76	77,55
10 часов Обед	Борщ на к/б со сметаной	150	2,3	1,3	4,1	48,8
	Шлов с мясом цыпл - бройл.	120	11,34	9,57	20,07	211,50
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	450	16,72	11,3	61,43	468,7
Полдник	Картофель отв.	150	3,1	5,2	24,9	162
	Салат из горошка зелёного консер.	45	1,34	2,33	2,81	37,62
	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,3	42,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	375	6,49	7,78	51,08	289,22
<i>День пятый</i>						
Завтрак	Итого за день	1320	37,09	34,49	168,11	1211,57
	Каша ячневая молочная	150	4,5	3,9	25,2	147
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	15,23	90,9
	Бутерброд с сыром	30/10	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	340	8,76	10,1	52,56	329,23
10 часов Обед	Сок/фруктов.	150	0,75	0,15	15,2	69
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,6	0,4	10,9	64,2
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,48	5,2	31,74	190,9

	Рыба тушеная с овощами	75	10,67	10,3	1,7	142,2
	Соус сметанный	40	0,56	1,6	2,6	27,2
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	595	21,39	17,93	84,2	632,9
Полдник	Суп молочный с гречей	150	4,48	4,11	12,81	106,2
	Ватрушки с повидлом, творогом	60	7,9	4,69	25,0	173
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	390	14,87	9,26	64,11	397,2
ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ	Итого за день	1475	45,77	37,44	216,07	1428,33
		6705	229,46	191,54	976,89	6843,35

Неделя 2

День шестой

Завтрак	Каша пшеничная	150	5,3	5,85	26,5	180,4
	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6
	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127
	Итого за завтрак	345	10,18	11,96	53,44	405
Обед	10 часов	150	0,75	0,15	15,2	69,0
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б	150	3,84	2,7	11,16	84,6
	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,25	29,51	162,5
	Курица тушеная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
Полдник	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	525	18,36	15,23	80,33	552,93
	Картофельное пюре	130	2,73	3,64	19,37	117
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,77	2,43	3,34	37,56

	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	350	5,52	6,33	41,77	229,56
	Итого за день	1370	34,81	33,67	190,74	1256,49

День седьмой

Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,5	3,9	25,2	147
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	15,23	90,9
	Бутерброд с сыром	30/10	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	340	8,76	10,1	52,56	329,23
Обед	Щи на к/б со сметаной	150	2,17	1,27	3,67	42,67
	Каша гречневая рассыпч. с овощами	130	11,9	10,1	54,03	355,59
	Биточки из мяса цыпл - бройл	60	10,74	8,76	9,12	158,4
	Соус красный основной	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	Компот из сухофруктов	150	1,05	0,08	36,9	154,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	550	28,16	21,69	106,16	785,08
	Рагу овощное	150	3,6	5,04	14,46	125,46
Полдник	Булочка по - домашнему	60	5,99	9,35	33,7	243,56
	Кисель	150	-	-	14,98	50,16
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	390	11,57	14,64	75,21	466,18
	Итого за день	1280	48,49	46,43	233,93	1580,49

День восьмой

Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,35	32,85	186
	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6
	Бутерброд с маслом слив.	25/5	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	330	9,36	11,12	60,58	374,93
Обед	Суп «Уха»	150	9,56	0,5	6,92	79,1
	Жаркое по - домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92

	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Полдник	Итого за обед	520	30,89	5,808	42,47	405,32
	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,60
	Чай с молоком	150	1,8	1,93	10,31	65,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	260	17,81	11,82	36,1	310,1
Итого за день		1110	58,06	28,748	139,15	1090,35
<i>День девятый</i>						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,05	3,75	21,45	135,5
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	15,23	90,9
	Бутерброд с сыром	30/10	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	340	8,31	9,95	48,81	317,73
10 часов Обед	Йогурт	150	4,2	3,75	6,76	77,55
	Суп картофельный с крупой (рис) на к/б	150	1,19	1,31	7,0	46,6
	Суфле из рыбы	140	15,32	5,49	6,39	129,48
	Соус сметанный	40	0,56	1,6	2,6	27,2
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,77	2,43	3,34	37,56
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Полдник	Итого за обед	550	20,92	11,26	56,59	449,24
	Макаронные изделия отв.	130	4,55	3,25	29,51	162,5
	Ватрушки с повидлом, творогом	60	7,9	4,69	25,0	173
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,7	7,0	78,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	370	18,63	11,89	73,58	461,1
	Итого за день	1410	52,06	36,85	185,74	1305,62
<i>День десятый</i>						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	21,9	151,5
	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6

	Бутерброд с маслом слив.	25/5	2,01	3,87	12,13	91,33
10 часов Обед	Итого за завтрак	330	9,66	12,32	49,63	340,43
	Сок/фруктов.	150	0,75	0,15	15,2	69,0
	Суп с клецками на к/б	150	3,75	1,3	12,8	86,1
	Капуста тушеная	140	2,3	6,3	5,4	101,9
	Биточки из мяса	60	10,74	8,76	9,12	158,4
	цыпл - бройл					
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	530	19,87	16,79	64,58	554,8
		150	4,3	3,5	14,12	108
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями					
	Печенье	25	1,91	2,42	18,6	104,25
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,57	31,19
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	355	8,26	6,18	52,36	290,44
	Итого за день	1365	38,54	35,44	181,77	1254,67
		6535	231,96	181,138	931,33	6487,62
	ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ					
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	13240	461,42	372,678	1908,22	13330,97

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849210

Владелец Хомутова Светлана Аркадьевна

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026