

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

Косякина Л.П.

(подпись)

(дата)

Проект ~ 34 от 14.03.2025

приготавливаемых блюд

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 02669EFBD2B340FBB7FC6B884CEC5B09C79609
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031
Владелец: Косякина Людмила Павловна
Организация: МБДОУ "Детский сад №10 «Солнышко» с. Приветное"
Должность: Заведующий
Основание: Я автор этого документа
Дата: 12-03-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)

Сезон: Весна 2025г

Прием пищи	Наименование бл	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
		415	5,85	10,83	45,16	348,69	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	96	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	180	5,29	6,08	13,86	99,94	87
	Борщ с капустой	95	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Пюре гороховое	70	3,82	2,80	21,03	119,2	168
	Тефтели мясная	180	0,79	4,04	2,22	48,91	20
	Компот из яблок с вит С	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	Хлеб пшеничный	677	21,67	20,32	80,19	563,96	
	Булочка домашняя	60	4,67	3,77	35,45	195,97	469
	Чай с сахаром	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
		240	12,05	6,47	46,07	298,57	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1432	41,07	38,12	192,42	1307,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	15,75	18,32	57,43	451,54	
	Соки фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Суп рыбный с крупой	180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
ОБЕД	Макароны отварные с маслом	120	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Биточки мясные	80	2,69	2,99*	21,58	124,31	125
	Салат из белокочанной капусты и моркови	70	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб пшеничный	25	0,05	0,00	0,45	40,3	495
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
		657	15,00	15,81	77,15	513,61	
	Молоко кипяченое	180	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Пряник	55	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,82	12,12	26,93	225,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1646	44,36	49,93	207,56	1489,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой пшенной	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
		5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Масло (порциями)	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
	Какао с молоком	415	10,79	12,16	54,66	347,32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	Фрукты и свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	180	2,52	4,50	14,96	111,06	80
	Капуста тушенная с мясом кур	180	10,84	12,44	46,67	370,51	302
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежих плодов вит С	180	0,22	0,04	15,05	59,99	495
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		647	18,35	17,67	103,10	669,66	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	12,98	10,50	12,40	250,09	237
	Чай с сахаром	200	7,38	2,70	10,62	102,6	401
		350	21,44	15,87	30,81	402,27	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		1512	52,08	46,20	209,57	1515,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	11,07	12,68	54,35	398,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	100	1,50	0,50	21,00	96	368
	Пюре картофельное	180	2,25	4,59	10,96	95,04	59
	Котлета рубленая из птицы	130	6,93	6,94	12,73	129,19	258
	Хлеб пшеничный	60	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Хлеб ржаной	20	0,30	0,10 *	2,10	9,95	7170
	Кисель из сока	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
		180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Печенье	657	17,44	16,42	94,54	650,04	
	Кофейный напиток с молоком	50	12,81	15,43	2,43	200,01	215
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	0,69	1,68	2,63	29,42	53
		400	15,16	17,31	20,72	295,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ЗАВТРАК	Макаронные отварные с сыром	90	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Яйца варенные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
		449	17,02	17,39	58,58	459,07	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	2,25	3,54	22,47	155,13	609
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый						
		210	9,63	6,24	33,09	257,73	
	Рассольник ленинградский	180	1,58	5,27	10,98	98,08	45
	Котлета рыбная любительская	100	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Винегрет овощной	100	13,14	10,04	13,72	198,18	299
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	10,56	9,28	10,69	168,95	287
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
		682	21,31	20,63	69,89	564,41	
	Сдоба обыкновенная	60	6,16	3,37	26,00	180,56	458
	Молоко кипяченое	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,29	6,57	36,44	263,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	57,25	50,83	198,00	1544,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Сыр (порциями)	10	3,64	3,71	0,49	49,78	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			6,93	11,41	48,90	327,65	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой	180	4,86	6,28	17,82	131,45	81
	Рис отварной с маслом	130	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Котлета рыбная - минтай	80	6,32	13,69	16,47	234,63	306
	Хлеб пшеничный	20	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,44	23,81	84,61	632,85	
ПОЛДНИК	Печенье	50	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Кофейный напиток с молоком	200	4,43	3,19	36,18	195,76	466
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			17,19	11,47	74,18	462,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,06	47,19	228,69	1518,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Яйца вареные	49	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Чай с сахаром	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
		409	12,48	17,74	47,87	447,87	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	299,13	
	Уха с крупой	210	4,79	3,68	46,05	108,79	58
	Тефтели мясная	180	2,32	5,00	13,43	180,75	301
	Каша рассыпчатая (гречневая)	80	8,87	10,55	11,53	115,61	165
	Хлеб пшеничный	130	4,03	3,00	18,16	71,70	
	Хлеб ржаной	20	0,40	0,05	1,25	64,38	700
ИТОГО ЗА ОБЕД ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	37	2,44	0,44	12,36	30,29	491
	Пряник	180	0,00	0,00	7,97	506,82	
	Какао с молоком	657	18,06	19,04	64,70	114,15	256
		50	4,38	4,94	8,97	48,91	20
		180	0,79	4,04	2,22	229,38	
		340	6,83	9,18	26,85	1483,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			42,16	49,64	185,47		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	133,2	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,98	3,20	12,70	91,18	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,45	12,52	42,02	316,76	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ с картофелем (Свекольник)	180	2,21	4,39	22,82	111,26	82
	Каша пшеничная	120	13,68	17,73	50,74	397,08	304
	Птица, тушенная с овощами	80	0,40	0,05	1,25	7	7170
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,13	0,02	8,41	35,19	436
		647	20,34	22,88	106,09	660,58	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	11,12	11,18	11,70	248,25	231
	Соус сметанный	30	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Чай с сахаром	200	2,17	2,35	10,25	23,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	19,58	16,55	30,11	400,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	51,87	52,45	199,22	1473,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшеничной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,97	9,14	51,53	343,7	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	100	2,54	0,14	23,58	144	399
		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
	Суп гороховый с курицей	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Гренки из пшеничного хлеба	25	5,47	6,94	8,47	133,29	247
ОБЕД	Плов из птицы	180	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	18,83	19,78	92,95	673,45	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	6,42	5,25	32,08	187,72	483
	Какао с молоком	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,64	11,01	40,54	295,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	43,23	43,61	231,07	1612	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,47	15,83	57,07	422,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	180	5,13	3,76	23,49	127,28	158
	Жаркое по- домашнему	150	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Хлеб пшеничный	20	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
	ИТОГО ЗА ОБЕД			18,03	13,97	70,57	459,79
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			17,12	19,22	41,81	428,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,12	49,52	190,45	1406,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			473,37	474,40	2033,06	14791,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			47,34	47,44	203,31	1479,18	