

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 10 3/1/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	43	суп молочный с крупой	200		156.00	5.76	6.63	18.28
	гор.напиток	248	какао с молоком	180		60.00	1.50	1.60	12.10
	хлеб	256	бутерброд с джемом	4		92.00	2.32	0.24	20.08
		209	яйцо отварное	40		63.00	5.10	4.60	0.30
			итого:	424		371.00	14.68	13.07	50.76
2 завтрак 10.00	сок		сок яблочный	100		38.00	0.50	0.00	9.10
			итого:	100		38.00	0.50	0.00	9.10
Обед	1.блюдо	42	суп крестьянский с крупой ,с мясом и со сметаной	250		132.50	4.11	6.70	15.08
	2 блюдо	139	рыба тушеная в сметанном соусе	80		234.00	19.02	15.42	4.61
	гарнир	206	картофельное пюре	150		142.00	3.05	5.24	18.06
	напиток	241	компот из сухофруктов	200		107.00	0.55	0.00	26.12
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44
			итого:	710		675.50	28.20	27.66	77.31
полдник	к/продукт	251	кефир	160		94.40	4.64	5.12	6.40
	кондитер	гп	вафли	24		14.58	0.14	0.12	3.34
			итого:	184		108.98	4.78	5.24	9.74
ужин	1 блюдо	49	вареники ленивые с маслом	150		409.26	15.49	19.27	50.62
	напиток	261	чай с молоком	180		56.00	0.80	1.00	13.50

		итого:	330	465.26	16.29	24.63	63.70	
		итого за весь день :	1748	1658.74	64.45	70.60	210.61	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп день 1

03/04/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	186	каша гречневая рассыпчатая	150		197.00	6.07	5.74	29.86
	гор.напиток	264	чай с сахаром	200		43.00	0.00	0.00	11.98
	хлеб	1	хлеб с маслом	30		116.00	2.31	5.19	14.63
				итого:	380		356.00	8.38	10.93
2 завтрак 10.00	фрукт	гп	мандарин	100		40.00	0.80	0.30	8.10
			итого:	100		40.00	0.80	0.30	8.10
Обед	1.блюдо	19	суп с мясными фрикадельками	260		171.00	9.01	7.99	15.34
	2 блюдо	153	жаркое по - домашнему	220		205.30	9.13	11.78	18.21
	к гарниру	256	икра кабачковая	60		46.80	0.72	2.82	4.62
	напиток	233	кисель	200		60.00	0.00	0.00	18.00
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44
				итого:	770		543.10	20.33	22.89
полдник	к/продукт	251	кисломолочный продукт	160		94.40	4.64	5.12	6.40
	кондитер	417	гребешок из дрожжевого теста	70		183.30	5.30	4.75	29.50
			итого:	230		277.70	9.94	9.87	35.90
ужин	1 блюдо	144	рыба тушеная с овощами	90		91.13	8.62	4.47	38.98
	гарнир	206	картофельное пюре	150		142.00	3.05	5.24	18.06
	напиток	253	кофейный напиток с молоком	180		58.00	1.50	1.50	12.50

хлеб	гп	хлеб пшеничный	20		40.00	3.00	0.20	8.90
		итого:	420		331.13	16.17	11.41	78.44
		итого за весь день :	1900		1547.93	55.62	55.40	248.52

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп день 2

03/05/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	93	каша вязкая молочная с хлопьями овсяными" геркулес "	200		191.00	6.36	9.34	20.88
	гор.напиток	248	какао с молоком	180		60.00	1.50	1.60	12.10
	хлеб	1	хлеб с маслом	30		116.00	2.31	5.19	14.63
				итого:	410		367.00	10.17	16.13
2 завтрак 10.00	сок	гп	банан	100		89.00	0.80	0.50	10.30
		гп	апельсин	100		40.00	0.80	0.30	8.10
			итого:	100		129.00	1.60	0.80	18.40
Обед	1.блюдо	34	свекольник с мясом и со сметаной	250		145.00	4.22	6.50	13.77
	2 блюдо	180	плов с птицей	230		344.00	14.37	15.98	35.40
	к гарниру	24	салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком	60		50.00	1.46	3.08	4.29
	напиток	241	компот из сухофруктов	200		107.00	0.55	0.00	26.12
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44
				итого:	770		706.00	22.07	25.86
полдник		251	кисломолочный продукт	160		94.40	4.64	5.12	6.40
	кондитер	гп	пряник	24		14.58	0.20	0.12	3.24
			итого:	184		108.98	4.84	5.24	9.64
ужин	1 блюдо	49	сырники с морковью с молоком сгущенным	150		409.26	15.49	19.27	50.62

напиток	200	чай с лимоном	180		47.00	0.04	0.00	12.13
		итого:	330		456.26	15.53	24.63	63.50
		итого за весь день :	1794		1767.24	54.21	72.66	232.17

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп

день 3

03/06/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	96	каша вязкая пшеничная молочная	200		217.00	7.02	8.92	27.41
	гор.напиток	253	кофейный напиток с молоком	180		58.00	1.50	1.50	12.50
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	40		156.00	4.84	8.38	14.63
				итого:	420		431.00	13.36	18.80
2 завтрак 10.00	сок	гп	банан	100		89.00	0.80	0.50	10.30
			итого:	100		89.00	0.80	0.50	10.30
Обед	1.блюдо	36	суп картофельный с бобовыми,с мясом	250		150.00	6.50	5.20	22.09
	2 блюдо	200	капуста тушеная	90		61.40	1.80	2.74	19.20
	к гарниру	161	котлеты,биточки,шницели из говядины	80		166.86	11.76	9.76	8.48
	напиток	241	компот из сухофруктов	200		107.00	0.55	0.00	26.12
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44
				итого:	650		545.26	22.08	18.00
полдник	к/продукт	257	напиток ягодный	200		85.33	0.00	0.09	21.60
		294	пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70		185.00	5.09	5.49	28.31
			итого:	270		270.33	5.09	5.58	49.91
ужин	1 блюдо	41	суп - уха	250		150.30	5.30	6.50	25.30
	напиток	200	чай с лимоном	180		47.00	0.04	0.00	12.13
		ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44

		итого:	460		257.30	6.81	17.57	103.52
		итого за весь день :	1900		1592.89	48.14	60.45	307.60

		итого за весь день :		1460		1358.58	34.10	42.58	203.34

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп день 6

03/11/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	макароны отварные с сыром	150		259.00	7.88	8.83	35.88
	гор.напиток	30	чай без сахара	200		0.06	0.00	0.00	15.25
	кондит.	гп	конфета	150		115.20	1.80	0.60	25.20
	хлеб	1	хлеб с маслом	30		116.00	2.31	5.19	14.63
				итого:	530		490.26	11.99	14.62
2 завтрак 10.00	сок		сок яблочный	100		38.00	0.50	0.00	9.10
			итого:	100		38.00	0.50	0.00	9.10
Обед	1.блюдо	33	рассольник ленинградский,с мясом и со сметаной	250		145.00	4.10	7.16	20.93
	2 блюдо	206	картофельное пюре	150		142.00	3.05	5.24	18.06
	гарнир	151	голубцы ленивые	80		91.01	6.57	5.09	4.79
	напиток	233	кисель	200		60.00	0.00	0.00	18.00
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44
		228	соус красный основной	50		31.00	0.69	1.95	3.09
				итого:	710		529.01	15.88	19.74
полдник	к/продукт	251	кефир	160		94.40	4.64	5.12	6.40
	кондитер		вафли	24		14.58	0.14	0.12	3.34
			итого:	184		108.98	4.78	5.24	9.74
ужин	1 блюдо	157	картофельная запеканка с овощами и рыбой	170		261.00	16.07	9.29	21.15

напиток	248	какао с молоком	180		60.00	1.50	1.60	12.10
хлеб	256	бутерброд с джемом	4		92.00	2.32	0.24	20.08
		итого:	354		413.00	19.89	14.65	34.23
		итого за весь день :	1878		1579.25	53.04	54.25	222.34

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп день 7

03/12/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	173	каша молочная рисовая	200		212.00	5.91	8.35	28.63	
	гор.напиток	253	кофейный напиток с молоком	180		58.00	1.50	1.50	12.50	
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	40		156.00	4.84	8.38	14.63	
				итого:	420		426.00	12.25	18.23	55.76
2 завтрак 10.00	фрукт	гп	банан	100		89.00	0.80	0.50	10.30	
			итого:	100		89.00	0.80	0.50	10.30	
Обед	1.блюдо	52	суп картофельный с макаронными изделиями	250		163.00	4.50	8.30	24.73	
	2 блюдо	200	капуста тушеная с мясом говядины	250		159.00	3.82	8.02	15.60	
	напиток	241	компот из сухофруктов	200		107.00	0.55	0.00	26.12	
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44	
				итого:	730		489.00	10.34	16.62	79.89
полдник	к/продукт	255	молоко кипяченое	200		108.00	5.80	5.00	9.60	
	выпечка	274	сушка на сметане	70		182.30	5.25	11.37	29.07	
			итого:	270		290.30	11.05	16.37	38.67	
ужин	1 блюдо	157	картофельная запеканка с овощами и рыбой	170		261.00	16.07	9.29	21.15	

напиток	200	чай с лимоном	180		47.00	0.04	0.00	12.13
хлеб	гп	хлеб пшеничный	20		40.00	3.00	0.20	8.90
		итого:	370		348.00	19.11	37.03	88.89
		итого за весь день :	1890		1642.30	53.55	88.75	273.51

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп день 8

03/13/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	111	омлет с зеленым горошком	140		165.00	9.20	12.18	5.19
	гор.напиток	248	какао с молоком	180		60.00	1.50	1.60	12.10
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	40		156.00	4.84	8.38	14.63
				итого:	360		381.00	15.54	22.16
2 завтрак 10.00	сок		сок яблочный	100		38.00	0.50	0.00	9.10
			итого:	100		38.00	0.50	0.00	9.10
Обед	1.блюдо	37	суп картофельный с клецками ,с мясом птицы	250		19.09	5.20	6.65	19.09
	2 блюдо	161	котлеты,биточки,шницели из говядины	80		166.86	11.76	9.76	8.48
	гарнир	191	рис отварной с овощами	150		215.00	2.85	6.30	31.43
	напиток	233	кисель	200		60.00	0.00	0.00	18.00
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44
		228	соус красный основной	50		31.00	0.69	1.95	3.09
				итого:	760		551.95	21.97	24.96
полдник	к/продукт	251	кефир	160		94.40	4.64	5.12	6.40
	кондитер		печенье	24		18.17	0.31	0.49	3.10
			итого:	184		112.57	4.95	5.61	9.50
ужин	1 блюдо	77	рагу из овощей	180		104.00	2.67	4.82	12.19
	напиток	261	чай с молоком	180		56.00	0.80	1.00	13.50
	хлеб	гп	хлеб пшеничный	20		40.00	3.00	0.20	8.90

		итого:	380		200.00	6.47	10.92	24.79
		итого за весь день :	1784		1283.52	49.43	63.65	168.84

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

"Преображенский детский сад "Малышок ""

З.В.Трубникова

Дет/Сад

"Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет)

Отд./корп

день 9

03/14/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	117	запеканка из творога с молоком сгущенным	140		475.30	19.60	16.70	43.10
	гор.напиток	253	кофейный напиток с молоком	180		58.00	1.50	1.50	12.50
	хлеб	3	бутерброд с маслом и сыром	40		156.00	4.84	8.38	14.63
				итого:	360		689.30	25.94	26.58
2 завтрак 10.00	сок	гп	мандарин	100		40.00	0.80	0.30	8.10
			итого:	100		40.00	0.80	0.30	8.10
Обед	1.блюдо	56	щи из свежей капусты ,с мясом и со сметаной	250		118.00	3.68	7.07	8.58
	2 блюдо	161	котлеты,биточки,шницели из говядины	80		166.86	11.76	9.76	8.48
	гарнир	211	горошница	150		238.50	12.00	4.71	30.75
	напиток	241	компот из сухофруктов	200		107.00	0.55	0.00	26.12
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44
		228	соус красный основной	50		31.00	0.69	1.95	3.09
				итого:	760		512.36	24.31	14.47
полдник	к/продукт	251	кисломолочный продукт	160		94.40	4.64	5.12	6.40
	кондитер	414	пирог открытый с яблоками	70		190.00	4.58	2.69	36.99
			итого:	230		284.40	9.22	7.81	43.39
ужин	1 блюдо	96	каша вязкая пшеничная молочная	200		217.00	7.02	8.92	27.41
	напиток	200	чай с лимоном	180		47.00	0.04	0.00	12.13

	1	хлеб с маслом	30		116.00	2.31	5.19	14.63
		итого:	410		380.00	9.37	14.11	54.17
		итого за весь день :	1860		1906.06	69.64	63.27	241.24

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Преображенский детский сад "Малышок ""
 _____ З.В.Трубникова

Дет/Сад "Преображенский детский сад "Малышок "" (3 лет до 7 лет) Отд./корп день 10 2/16/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	43	суп молочный с крупой	200		156.00	5.76	6.63	18.28
	гор.напиток	248	какао с молоком	180		60.00	1.50	1.60	12.10
	хлеб	256	бутерброд с джемом	4		92.00	2.32	0.24	20.08
		209	яйцо отварное	40		63.00	5.10	4.60	0.30
			итого:	424		371.00	14.68	13.07	50.76
2 завтрак 10.00	сок		сок яблочный	100		38.00	0.50	0.00	9.10
			итого:	100		38.00	0.50	0.00	9.10
Обед	1.блюдо	42	суп крестьянский с крупой ,с мясом и со сметаной	250		132.50	4.11	6.70	15.08
	2 блюдо	139	рыба тушеная в сметанном соусе	80		234.00	19.02	15.42	4.61
	гарнир	206	картофельное пюре	150		142.00	3.05	5.24	18.06
	напиток	241	компот из сухофруктов	200		107.00	0.55	0.00	26.12
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30		60.00	1.47	0.30	13.44
			итого:	710		675.50	28.20	27.66	77.31
полдник	к/продукт	251	кефир	160		94.40	4.64	5.12	6.40
	кондитер	гп	вафли	24		14.58	0.14	0.12	3.34
			итого:	184		108.98	4.78	5.24	9.74
ужин	1 блюдо	49	вареники ленивые с маслом	150		409.26	15.49	19.27	50.62
	напиток	261	чай с молоком	180		56.00	0.80	1.00	13.50

		итого:	330	465.26	16.29	24.63	63.70	
		итого за весь день :	1748	1658.74	64.45	70.60	210.61	