

Ущ

Утверждаю:

Зав. МКДОУ «Д/С№78»

Таукова Т. А.

Пр. №

от

2024г



Первый день

Наименование блюда	Масса порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	ККАЛ	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8		221,38	34
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53		139,1	3
Чай с сахаром	200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак	432	20,2	20,81	55,33		413,54	
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1		42,22	130
Итого 2ой завтрак	100	0,5	0,00	10,1		42,22	
Обед							
Суп картофельный с горохом	200	2,21	2,44	16,1		185,8	88
Плов из говядины с рисом	200	14,37	15,98	35,4		344	258
Компот из свеж фрукт с вит.С	200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,3		154,86	
Итого обед	660	28,84	27,92	99,66		754,03	
Полдник							
Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87		224,9	31
Какао с молоком	150	4,65	4,65	19		135,9	22
Итого полдник	300	9,72	12,45	38,4		304,6	
Всего за день(при норме (1250-1700))	1492	59,26	61,18	203,49	0,05	1514,39	

Утверждаю:

Зав. МКДОУ

от



Утверждаю:

Зав. МКДОУ «Д/С№78»

Т. А. Таукова Таукова Т. А.

от _____ 2024г

Второй день

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	ККАЛ	№ рецептуры
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25		222,4	27
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53		139,1	3
Чай с сахаром	200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак	432	21,31	21,26	53,53		414,56	
2-ой завтрак							
Печенье	30	2,3	2,9	22,3		125,1	
Молоко	100	2,9	3,4	0,49		61	
Итого 2ой завтрак	130	5,2	6,3	22,79		186,1	
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	200	2,22	1,88	13,98		89,78	98
Гедлибже со сметан. соусом	47/50	14,1	12,9	3,5		187	3933
Пшенная каша	100	6,6	5,7	37,9		229,5	330
Компот из свеж фрукт с вит.С	200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,3		154,86	
Итого обед	657	35,18	29,98	103,54			
Полдник							
Оладьи с о сметаной	60/10	4	7,8	21,6		168	8951
Кефир	180	7,2	5,76	7,56		120,6	35
Итого полдник	240	4	7,8	51,6		297	
Всего за день (1250-1700)	1459	65,69	65,34	231,46	0,5	1052,52	



Утверждаю:

Зав. МКДОУ «Д/С№78»

Таукова Т. А. Таукова Т. А.

от _____ 2024г

Четвертый день

Наименование блюда	В «С»	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	ККАЛ	№ рецептуры
Завтрак								
Каша молочная «Турист»		200	6,21	7,73	27,71		201	84
Бутерброд с маслом и сыром		25/7/11	6,47	11,38	13,66		185,7	125
Чай с сахаром		200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак		443	24,68	22,21	55,37		439,76	
2-ой завтрак								
Печенье		30	2,3	2,9	22,3		125,1	
Кефир		100	4	3,2	4,2		67	35
Итого 2ой завтрак		130	6,3	6,1	26,5		192,1	
Обед								
Капуста тушенная		50	1,7	3,3	6,1		52,4	76,95
Суп перловый со сметаной		200	2,5	2	22,8		114	1710
Котлеты рыбные паровые		80	21,7	6,23	5,17		165,27	43
Картофельное пюре		150	3,39	4,69	27,66		128,92	63
Компот из свеж фрукт с вит.С		200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный		60	4,5	1,74	30,3		154,86	
Итого обед		740	41,55	25,72	109,89		684,82	
Полдник								
Сырники со сметаной		130	13,3	15,8	40,5		420,2	130
Кисель фруктовый		160	0	0	30		129	233
Итого полдник		290	13,3	15,8	70,5		549,2	
Всего за день (1250-1700)		1603	85,83	69,93	262,26	0,05	1868,88	



Утверждаю:

Вед. МКДОУ «Д/С№78»

Мафеев Таукова Т. А.

от _____ 2023г

Пятый день

Наименование блюда	Масса порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	ККАЛ	№ рецептуры
Завтрак							
Каша овсяная	200	6,66	10,99	22,64		216,4	29
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53		139,1	3
Чай с сахаром	200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак	432	21	21,85	51,17		408,56	
2-ой завтрак							
Яблоки	100	0,35	0	9,91		41,04	368
Итого	100	0,35	0	9,91		41,04	
Обед							
Суп рисовый с картофелем	180	1,68	3,53	7,34		68,18	98
Запеканка картофельная с мясом	230	17,92	17,55	14,56		318,46	16
Компот из свеж фрукт с вит.С	200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,3		154,86	
Итого обед	670	31,86	30,58	70,06		640,87	
Полдник							
Пирог с картофелем	110	7,0	6,1	50,5		272	9100
Кефир	180	7,2	5,76	7,56		120,6	35
Итого полдник	290	14,2	11,86	57,61	0,05	392,6	
Всего за день (1250-1700)	1492	67,41	64,29	118,75	0,05	1483,07	

Утверждаю:

Зав. МКДОУ «Д/С№78»

Таукова Т. А.

2024г



Шестой день

Наименование блюда	Масса порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	Ккал	№ рецептуры
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25		222,4	27
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53		139,1	3
Чай с сахаром	200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак	432	21,1	21,26	54,4		417,06	
2-ой завтрак							
Яблоки	100	0,35	0	9,91		41,04	368
Итого	100	0,35	0	9,91		41,04	
Обед							
Суп «Есентукский»	200	2,6	4,3	19,9		155,4	
Котлеты из говядины	70	11,1	10,42	4,28		155,4	42
Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03		183,81	49
Соус молочный	25	0,85	1,9	2,6		59	7817
Компот из свеж фрукт с вит.С	200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный	80	4,5	1,74	30,3		154,86	
Итого обед	695	20,4	22,18	65,69		622,44	
Полдник							
Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8		221,38	34
Какао с молоком	150	4,65	4,65	19		135,9	22
Итого полдник	350	10,51	14,6	45,8		357,28	
Всего за день (1250-1700)	1577	52,36	58,04	140,41	0,05	1437,82	



Утверждаю:
 Зав. МКДОУ «Д/С№78»
 Таукова Т. А.
 2024г

Седьмой день

Наименование блюда	Масса порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	ККАЛ	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25		222,38	33
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53		139,1	3
Чай с сахаром	200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак	432	21,32	21,26	53,53		414,54	
2-ой завтрак							
Яблоки	100	0,35	0	9,91		41,04	368
Итого	100	0,35	0	9,91		41,04	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,46	1,6	7,9		52,5	6
Гедлибже со сметанным соусом	47/50	14,1	12,9	3,5		187	3933
Каша пшенная	100	2	1,9	11,4		69	7506
Компот из свеж фрукт с вит.С	200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,3		154,86	
Итого обед	637	29,82	25,9	70,96		532,73	
Полдник							
Каша овсяная молочная	200	6,66	10,99	22,64		216,4	
Кисель	200	0	0	30		129	233
Итого полдник	380	13,86	16,75	30,2		337	
Всего за день (1250-1700)	1549	65,35	63,91	164,6	0,05	1325,28	



Утверждаю:
Зав. МКДОУ «Д/С№78»
Таукова Т. А.
от _____ 2024г

Восьмой день

Наименование блюда	Масса порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	ККАЛ	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87		224,9	31
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53		139,1	3
Чай с сахаром	200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак	432	21,32	21,26	53,53		414,54	
2-ой завтрак							
Бананы	100	1,5	0,5	21		96	386
Итого	100	1,5	0,5	21		96	386
Обед							
Свекла отварная с маслом	50	0,9	3	5,7		52	0731
Суп картофельный с горохом	200	2,21	2,44	16,1		185,8	88
Тефтели паровые из говядины	60	7,58	5,69	3,88		101,24	111
Каша гречневая	100	2,2	2,8	17,6		110	7600
Соус молочный	25	0,85	1,9	2,6		59	7817
Компот из свеж фрукт с вит.С	200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,3		154,86	
Итого обед	695	110,15	25,33	94,04		732,27	
Полдник							
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28		63	10
Какао с молоком	180	4,65	4,65	19		135,9	22
Итого	300	8,41	9,75	33,65		258,1	
Всего за день	1527	141,38	56,84	202,22	0,05	1500,91	



Утверждаю:

МКДОУ «Д/С№78»

Таукова Т. А.

от _____ 2024г

Девятый день

Наименование блюда	Масса порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	ККАЛ	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8		221,38	34
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53		139,1	3
Чай с сахаром	200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак	432	20,2	20,81	55,33		413,54	
2-ой завтрак							
Яблоки	100	0,35	0	9,91		41,04	368
Итого	100	0,35	0	9,91		41,04	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	200	2,2	2	18,9		98,5	1721
Котлеты рыбные паровые	80	21,7	6,23	5,17		165,27	43
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66		128,92	63
Компот из свеж фрукт с вит.С	200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,3		154,86	
Итого обед	690	41,55	25,72	99,89		684,82	
Полдник							
Суп рисовый молочный	150	4	3,9	14,5		106,6	
Булочка сдобная	50	3,5	6,6	27,9		185	415
Кефир	180	7,2	5,76	7,56		120,6	35
Итого полдник	380	14,7	16,26	49,96		412,2	
Итого за день	1602	76,8	62,79	915,09	0,05	1551,6	



Утверждаю:

Зав. МКДОУ «Д/С№78»

Таукова Т. А. Таукова Т. А.

от _____ 2024г

Десятый день

Наименование блюда	Масса порции,г	Белки	Жиры	Углеводы	В «С»	ККАЛ	№ рецептуры
Завтрак							
Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56		100	56
Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53		139,1	3
Чай с сахаром	200/8	12	3,1	14		53,06	113
Итого завтрак	320	20,62	18,11	31,09		292,16	
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1		42,22	130
Итого 2ой завтрак	100	0,5	0	10,1		42,22	
Обед							
Суп картоф с вермишелью	200	2,2	2,3	13,7		83,8	88
Рагу с говядиной	163	13,3	12,5	18,5		236	
Компот из свеж фрукт с вит.С	200	7,76	7,76	17,86	0,05	69,37	39
Хлеб пшеничный	80	4	0,5	24,2		118	
Итого обед	643	27,26	23,06	74,26	0,05	507,17	
Полдник							
Суп молочный гречневый	200	5,07	7,8	19,4		168,7	31
Хлеб	50	4,4	10,7	30		152	22
Итого	250	9,72	12,45	38,4		304,6	
Итого за день							
Итого за день	1313	76,8	62,79	915,09	0,05	1551,6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585630
Владелец Таукова Тая Анатольевна
Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025