

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	<u>Макаронные изделия запеченные с сыром отварные</u>	130	5,2	5,8	23,92	172,67	204
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Сок</u>	180	0	0	8,98	30	400
	<u>Хлеб</u>	30	1,54	3,46	9,75	78	50
Итого за завтрак		380	11,84	13,86	42,95	343,67	
Обед	<u>Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной.</u>	130	4,1	7,16	20,93	145	33
	<u>Котлета из говядины</u>	50	8,44	6,88	6,13	119,98	161
	<u>Горошница</u>	100	4,2	2,3	12,5	113	211
	<u>Свекла отварная</u>	30	0,8	0,04	4,3	21,4	168
	<u>Компот из сухофруктов с вит.</u>	150	0,43	0	21,42	81	241
	<u>С</u>						
	<u>Хлеб пшеничный ржаной</u>	30 20	2,03 2,44	0,71 0,44	13,81 12,36	70,76 64,38	50 51
Итого за обед		510	21,64	17,49	87,15	615,52	
Полдник	<u>Пряник</u>	35	0,96	0,56	15,54	67,16	60
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	4,35	3,75	7,2	118,44	255
	<u>Фрукты свежие</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		310	5,71	4,71	32,54	229,6	
Ужин	<u>Рагу из овощей</u>	180	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,44	0,44	12,36	64,38	51
	<u>Чай с молоком</u>	180	0,67	0,83	11,25	86,67	59
Итого за ужин		400	5,34	5,31	33,77	237,72	
Итого за день:			44,49	41,37	196,41	1426,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом</u>	150	4,67	5,79	20,78	150,75	84
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	<u>Бутерброд с сыром</u>	30/4	4,72	2,36	3,25	14,73	3
Итого за завтрак		368	10,47	9,23	35,7	242,15	
Обед	<u>Свекольник, с мясом и со сметаной</u>	130	3,38	5,2	11,03	116,11	49
	<u>Ленивые голубцы со сметанным соусом</u>	150	10,61	6,81	15,09	164	298
	<u>Морковь отварная</u>	30	3	2,9	5,02	50	168
	<u>Компот из изюма</u>	150	0	0	13,5	46,5	233
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
		20	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за обед		510	13,46	13,5	68,17	462,42	
Полдник	<u>Пирог открытый</u>	50	5,04	3,64	29,45	183,60	39
	<u>Кисломолочный продукт</u>	150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		295	9,5	8,52	44,85	310,2	
Ужин	<u>Сырники из творога</u>	170	6,34	7,2	22,68	281,1	130
	<u>Соус молочный сладкий</u>	30	0,89	1,93	8,72	55,81	224
	<u>Чай без сахара</u>	180	0	0	0	0	263
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за ужин		410	9,67	9,57	43,76	401,29	
Итого за день:			43,1	40,82	192,48	1426,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<u>Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом</u>	130	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Какао с молоком</u>	150	1	1,08	10,83	75	248
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/4	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		363	14,47	17,46	37,28	384,25	
Обед	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы</u>	130	3,57	5,2	19,59	115,8	38
	<u>Картофель по-домашнему из курицы</u>	130	5,63	3,98	11	170,45	160
	<u>Свекла отварная</u>	30	0,8	0,04	4,3	21,4	168
	<u>Компот из изюма с вит. С</u>	150	0,43	0	21,42	81	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
		20	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за обед		490	14,1	10,33	78,18	502,39	
Полдник	<u>Вафли</u>	20	2,25	3,54	22,47	125,1	60
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	4,35	3,75	7,2	118,44	255
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		295	7	7,69	39,47	287,54	
Ужин	<u>Икра морковная</u>	130	0,69	3,66	4,15	62,5	75
	<u>Биточки рыбные</u>	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	<u>Сок</u>	180	0,04	0	9,10	35	400
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за ужин		410	10	7,91	50,41	266,13	
Итого за день:			45,57	43,39	205,34	1440,31	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №125", Урбанович Елена Сергеевна,
Заведующий

10.03.25 06:24 (MSK)

Сертификат 300611C0F1F29E410FF36CD0DEF70B4A

			Белки	Жиры	Углево ды	ценность (ккалл)	№ рецепт уры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	<u>Каша вязкая ячневая молочная с маслом</u>	135	4,98	5,69	21,10	123	99
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	1,54	3,46	9,75	78	16
Итого за завтрак		350	7,6	10,23	42,52	277,67	
Обед	<u>Суп шахтерский с мясом и со сметаной</u>	130	2,95	4,8	6,87	94,22	34
	<u>Картофельное пюре</u>	100	3,05	5,24	18,06	142	206
	<u>Суфле из печени</u>	50	11,80	8,94	13,07	139	42
	<u>Зеленый горошек консервированный отварной</u>	30	2,25	0,09	3,74	24,75	38
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	150	0,43	0	21,42	81	241
	<u>Хлеб пшеничный,</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
	<u>ржаной</u>	20	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за обед		510	21,9	14,98	71,27	616,38	
Полдник	<u>Печенье</u>	20	5,04	3,64	29,45	143,60	280
	<u>Кисломолочный продукт</u>	150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		305	5,42	5,44	30,94	270,2	
Ужин	<u>Пудинг творожный</u>	150	13,78	18,23	29,39	141,64	128
	<u>Соус сметанный</u>	30	0,3	3,37	1,08	30	226
	<u>Чай без сахара</u>	180	0	0	0	0	263
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за ужин		400	16,52	22,04	42,83	236,02	
Итого за день:			51,44	52,69	187,56	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Каша вязкая пшеничная молочная с маслом</u>	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Какао с молоком</u>	150	1	1,08	10,83	75	248
	<u>Бутерброд с сыром</u>	30/4	4,72	3,25	14,73	107,8	3
Итого за завтрак		378	16,08	15	47,15	405,55	
Обед	<u>Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной</u>	130	3,32	4,83	15,47	115,2	101
	<u>Плов с мясом говядины</u>	130	6,83	3,81	24,8	99,75	21
	<u>Свекла отварная</u>	30	0,8	0,04	4,3	21,4	
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	150	0,43	0	21,42	81	240
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
		20	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за обед		490	15,53	11,16	90,02	482,73	
Полдник	<u>Крендель сахарный</u>	50	4,54	4,07	25,3	157,11	417
	<u>Сок</u>	180	0,75	0	15,15	64	400
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		325	5,69	4,47	50,25	221,55	
Ужин	<u>Котлеты морковные</u>	150	2,05	3,96	16,12	108	157
	<u>Соус молочный</u>	30	0,89	1,93	8,72	55,81	224
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,04	0	9,10	35	200
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за ужин		400	5,07	6,52	41,05	242,48	
Итого за день:			42,37	37,15	228,47	1452,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	<u>Суп молочный с крупой (гречка)</u>	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Чай с сахаром</u>	150	0	0	8,98	30	263
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	4,54	3,46	9,75	78	16
Итого за завтрак		375	12,64	12,33	33,63	346,33	
Обед	<u>Суп-уха</u>	130	4,24	5,2	20,24	112,8	41
	<u>Биточки из говядины</u>	50	8,44	6,88	6,13	119,98	161
	<u>Перловка отварная</u>	100	4,40	4,23	31,31	183,00	186
	<u>Соус красный основной</u>	20	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	<u>Морковь отварная</u>	30	3	2,9	5,02	50	168
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	150	0,43	0	21,42	81	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
		20	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за обед		530	18,06	14,6	76,12	470,62	
Полдник	<u>Пряник</u>	35	0,96	0,56	15,54	67,16	60
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	4,35	3,75	7,2	81	255
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		310	5,71	4,71	32,54	192,16	
Ужин	<u>Котлеты картофельные</u>	200	7,38	9,72	22,77	233,37	65
	<u>Икра кабачковая</u>	50	0,54	2,12	3,47	35,1	146
	<u>Чай с молоком, сахаром</u>	150	0,67	0,83	11,25	46,67	59
	<u>Бутерброд с сыром.</u>	30/4	4,72	3,25	14,73	107,8	3
Итого за ужин		434	7,62	8,12	36,14	241,14	
Итого за день:			44,03	39,76	178,43	1450,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	<u>Каша вязкая кукурузная молочная с маслом</u>	150	4,37	5,45	19,17	114	91
	<u>Какао с молоком</u>	160	1	1,08	10,83	75	248
	<u>Бутерброд с сыром</u>	30/4	4,72	3,25	14,73	75	3
Итого за завтрак		350	10,09	9,78	44,73	264	
Обед	<u>Рассольник домашний</u>	130	1,24	3,21	6,15	102,7	146
	<u>Картофельное пюре</u>	100	4,78	3,91	22,92	137,58	206
	<u>Гуляш</u>	50	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	<u>Свекла отварная</u>	30	0,8	0,04	4,3	21,4	168
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	150	0,43	0	21,42	99	241
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
		20	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за обед		510	10,64	10,06	55,59	619,42	
Полдник	<u>Калач «Сметанный»</u>	70	4,54	4,07	25,3	107,11	38
	<u>Кисломолочный продукт</u>	140	4,06	4,48	5,6	82,6	151
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		305	9	8,95	40,7	233,71	
Ужин	<u>Запеканка творожная</u>	130	12,8	11,5	31,13	203,27	117
	<u>Соус молочный сладкий</u>	50	0,89	1,93	8,72	30	224
	<u>Сок</u>	180	0	0	0	0	263
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за ужин		400	16,13	13,87	52,21	297,65	
Итого за день:			45,86	42,66	193,23	1414,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	<u>Каша вязкая манная молочная с маслом</u>	130	4,66	5,6	18,82	144	88
	<u>Яйцо отварное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	1,54	3,46	9,75	78	16
Итого за завтрак		355	12,38	14,74	40,54	361,67	
Обед	<u>Суп картофельный с клецками, с мясом птицы</u>	150	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	<u>Капуста тушеная с курой</u>	150	15,88	12,3	25,81	177	336
	<u>Морковь отварная</u>	30	3	2,9	5,02	50	168
	<u>Компот из изюма с вит. С</u>	150	0	0	13,5	46,5	233
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
	<u>ржаной</u>	20	2,44	0,44	12,36	64,36	51
Итого за обед		530	24,47	19,08	80,61	498,22	
Полдник	<u>Печенье</u>	30	2,25	3,54	22,47	125,1	59
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	4,35	3,75	7,2	81	255
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		295	7	7,69	39,47	250,1	
Ужин	<u>Икра свекольная</u>	150	0,69	3,66	4,15	52,5	75
	<u>Шницель рыбный</u>	70	6,83	3,81	24,8	99,70	134
	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,04	0	9,10	35	207
	<u>Хлеб ржаной. Сыр.</u>	30/4	4,72	3,25	14,73	107,8	3
Итого за ужин		404	12,28	10,72	52,78	295,05	
Итого за день:			56,13	52,23	213,4	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	<u>Каша вязкая пшеничная молочная с маслом</u>	130	5,26	6,07	21,29	101,15	91
	<u>Какао с молоком</u>	180	1	1,08	10,83	75	248
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/4	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		350	6,62	12,55	41,87	282,15	
Обед	<u>Суп картофельный с бобовыми, с мясом</u>	150	6,34	4,12	17,51	98,17	36
	<u>Картофельная запеканка с печенью</u>	125	8,91	6,59	20,43	177	291
	<u>Соус сметанный</u>	20	0,3	3,37	1,08	30	226
	<u>Свекла отварная</u>	30	0,8	0,04	4,3	12	168
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	150	0,42	0	20,45	83	241
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
	<u>ржаной</u>	20	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за обед		525	21,24	15,27	89,94	535,31	
Полдник	<u>Булочка дорожная</u>	50	4,82	9,33	40	163,25	454
	<u>Кисломолочный продукт</u>	180	4,06	4,48	5,6	82,6	251
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		325	9,28	14,21	55,4	289,85	
Ужин	<u>Суфле из творога</u>	180	8,67	12	21,53	198,8	121
	<u>Соус молочный</u>	30	0,3	3,37	1,08	30	226
	<u>Сок</u>	180	0	0	0	0	263
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за ужин		430	11,41	15,81	34,97	293,18	
Итого за день:			45,72	57,58	218,85	1400,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<u>Суп молочный с макаронными изделиями с маслом</u>	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	1,08	1,08	11,67	76,67	253
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	3,61	5,4	9,75	106	16
Итого за завтрак		365	9,08	10,84	36,41	298,92	
Обед	<u>Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной</u>	150	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	<u>Тефтели рыбные</u>	70	8,05	5,25	36,49	109	146
	<u>Икра морковная</u>	110	0,93	4,88	5,53	70	75
	<u>Кукуруза консервированная отварная</u>	30	0,48	1,37	2,16	33	38
	<u>Компот из сухофруктов с вит. С</u>	150	0,43	0	21,42	81	241
	<u>Хлеб пшеничный.</u>	30	2,03	0,71	13,81	70,76	50
	<u>ржаной</u>	20	2,44	0,44	12,36	64,38	51
Итого за обед		560	16,25	12,56	94,07	440,53	
Полдник	<u>Вафли</u>	20	4,66	7,92	30,71	224,40	415
	<u>Сок</u>	150	0,75	0	15,15	64	400
	<u>Фрукты</u>	95	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		305	5,81	8,32	55,66	332,4	
Ужин	<u>Картофель, запеченный в сметанном соусе</u>	180	3,59	6,1	19,36	147	151
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0	0	0	0	263
	<u>Хлеб ржаной. Сыр.</u>	40/4	4,72	3,25	14,73	107,8	3
Итого за ужин		404	11,02	10,79	55,45	363,8	
Итого за день:			42,16	42,51	241,59	1435,65	
Итого за период:			42,32	47,01	203,57	1432,85	

P.S. Учреждение работает на йодированном молоке, твороге, соли, а так же ежедневно в рацион питания включается йодированный хлеб.

Перечень используемой литературы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений под ред. Коровка Л.С., Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.