Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 15-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Чай с молоком	180	1.18	1.26	10.09	60.66	7.12/10/1
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
	Каша пшенная молочная с м/с	150	3.73	4.14	16.14	127.1	7.174
Итого за завтрак		359	6.85	9.45	39.58	276.36	
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из отварной свеклы с р.м.	45	0.62	3.34	4.75	52.2	7.20/1/4
	Суп гороховый	150	3.07	2.69	11.92	89.39	7.н086-4
	Азу	180	18.13	17.10	17.94	325.3	7.152/1
	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.02	13.26	57.8	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		565	25.02	23.57	66.25	595.49	
Полдник:	Кефир	120	3.36	3.84	4.92	67.2	7.342
	Запеканка из творога	150	20.3	24.8	19.0	424.4	7.9/5/2
	Повидло	15	0.06	0	9.98	37.5	7.185
	Вафли	10	0.32	0.28	8.09	35.0	7.221
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		315	25.56	29.1	52.01	610.3	
Итого за 1 день:		1339	57.93	62.2	167.94	1528.15	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/3-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ДЕНЬ 10 Завтрак:	Каша овсяная молочная с м/с	150	2.97	4.28	15.73	113.05	7.н123с3
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
	Чай с лимоном	150	0.03	0.003	11.07	46.8	7.022-3
Итого за завтрак		359	4.94	8.33	40.15	248.52	
10:00	Фрукт банан	100	1.05	0.07	15.26	62.3	7.183-1
Итого за второй завтрак		100	1.05	0.07	15.26	62.3	
Обед:	Салат из отварн картоф. с сол/огур и м/р	50	0.73	3.04	5.68	56.82	7.31/1/1
	Суп лапша	150	1.57	2.69	12.16	84.3	7.20/2/5
	Греча	120	3.67	3.62	22.59	133.4	7.н076/1
	Гуляш куриный	60	6.06	6.40	1.81	89.82	7.190
	Напиток из шиповника	150	0.28	0	15.8	65.3	7.063
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		570	15.17	16.18	76.44	512.72	
Полдник:	Зеленый горошек	20	0.57	0.03	1.16	7.9	7.017-2
	Картофельное пюре	100	1.98	2.51	14.61	94.51	7.64с/4
	Чай с сахаром	150	0	0	9.53	39.84	7.032
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		300	5.50	3.74	45.94	253.16	
Итого за 1 день:		1329	26.66	28.32	177.79	1346.7	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ - детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 ДЕНЬ 11 Завтрак:	Каша кукурузная молочная с м/с	150	3.43	4.74	16.64	134.80	7.4/4/2
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
	Чай с молоком	180	1.18	1.26	10.09	60.66	7.12/10/1
Итого за завтрак		359	6.55	10.05	40.08	284.06	
10:00	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из морс.капусты и моркови с яйцом и м/р	50	1.75	8.16	3.49	92.44	7.19/1/1
	Суп пюре картофельный на мясном бульоне	150	1.94	3.63	11.97	94.69	7.071
	Гренки	20	1.71	0.19	10.94	55.44	7.34/2/2
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	12.76	10.9	22.41	257.8	7.н070-1
	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.02	13.26	57.8	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
Итого за обед		570	19.84	23.14	70.43	596.33	
Полдник:	Запеканка из творога	100	20.3	24.8	19.0	424.4	7.9/5
	Повидло	15	0.06	0	9.98	37.5	7.185
	Кефир	120	3.36	3.84	4.92	67.2	7.342
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
	Вафли	10	0.32	0.28	8.09	35.0	7.221
Итого за полдник		265	25.56	29.1	52.01	610.3	
Итого за 1 день:		1294	52.45	62.39	172.62	1536.69	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 ДЕНЬ 12 Завтрак:	Омлет натуральный	150	11.57	14.91	3.77	218.1	7.н038/5
	Кофейный напиток с молоком	150	2.10	2.11	12.87	87.8	7.067
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.3	163.08	7.175/1
Итого за завтрак		354	19.11	24.75	37.94	468.98	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Кукуруза консервированная	45	1.05	0.19	8.39	44.1	7.375/2
	Суп из свежей рыбы(горбуша)	150	7.09	3.35	10.43	107.19	7.н161-1
	Плов из мяса говядины	180	13.52	15.44	27.65	324.32	7.4/8/2
	Компот из кураги	150	0.44	0	15.38	62.75	7.110
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		565	24.95	19.41	80.25	620.68	
Полдник:	Каша манная молочная с м/с	150	3.54	4.53	16.13	127.2	7.н066
	Ватрушка со сметаной	60	5.46	8.86	31.3	249.7	7.6/12
	Ряженка	120	3.58	7.17	4.9	100.49	7.363-8
Итого за полдник		330	12.58	20.56	52.33	477.39	
Итого за 1 день:		1349	57.14	64.82	180.62	1613.05	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 ДЕНЬ 13 Завтрак:	Каша рисовая с м/с	150	4.63	5.14	28.16	187.02	7.7/4/2
	Какао с молоком	150	2.33	2.4	12.80	138.37	7.14/10/1
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
Итого за завтрак		359	9.96	12.41	63.07	414.04	
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из отвар.картофеля с морс. капустой и луком	50	0.74	4.27	6.18	72.05	7.33/1/1
	Суп рассольник с мясом и сметаной	150	3.97	4.20	10.46	102.53	7.037с
	Пюре гороховое с м/с	100	7.72	3.61	19.43	149.12	7.362-1
	Суфле из горбуши	60	12.69	5.33	1.96	117.21	7.61р/1
	Напиток из шиповника	150	0.28	0	15.8	65.3	7.063
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		570	28.21	17.80	72.22	588.47	
Полдник:	Пудинг из творога с морковью	100	10.05	14.38	16.30	258.06	7.18/5
	Сгущенное молоко	20	1.47	1.74	11.46	65.6	7.351
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
	Ацидофилин	100	2.82	2.54	4.0	50.0	7.40/1/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		250	16.9	19.36	49.46	465.66	
Итого за 1 день:		1279	55.57	49.67	194.85	1514.17	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю. Шалина
Приказ № 175-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 ДЕНЬ 14 Завтрак:	Каша из гречи и риса молочная со с/м	150	4.19	5.45	17.83	141.88	7.н026
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.3	163.08	7.175/1
	Чай с лимоном	150	0.03	0.003	11.07	46.8	7.022-3
Итого за завтрак		354	9.66	13.18	50.2	351.76	
10:00	Фрукт яблоко	100	0.35	0.35	10.38	39.6	7.346
Итого за второй завтрак		100	0.35	0.35	10.38	39.6	
Обед:	Салат из морковью с яблоками и растительным маслом	50	0.52	3.39	6.13	52.31	7.11/1/1
	Суп лапша	150	1.57	2.69	12.16	84.3	7.20/2/5
	Жаркое с мясом куры	180	12.92	12.5	22.7	276.46	7.н070-2/1
	Компот из яблок	150	0.05	0.05	12.5	52.23	7.197/2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		570	17.91	19.06	70.48	542.34	
Полдник:	Рагу из овощей	100	2.27	2.57	12.3	86.28	7.н180/1
	Чай с молоком	150	0.98	1.05	8.41	50.5	7.12/10/2
	Сдоба обыкновенная	60	5.54	4.01	33.78	210.71	7.8/12
Итого за полдник		310	8.79	7.63	54.49	347.49	
Итого за 1 день:		1434	36.71	40.22	185.55	1281.19	

Утверждено
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 175-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	150	2.10	2.11	12.87	87.91	7.067
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Омлет натуральный	150	11.73	15.05	3.78	220.28	7.н038/5
Итого за завтрак		354	19.28	24.9	38.02	471.27	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из морской капусты, моркови, яйца и р/м	50	1.18	7.65	3.45	85.37	7.19/1/1
	Суп из свежей рыбы(горбуша)	150	7.09	3.35	10.43	107.19	7.н161-1
	Котлета из мяса кур	60	15.42	3.06	3.12	110.29	7.н114
	Пюре из картофеля	120	2.37	3.01	17.54	113.48	7.64с
	Компот из кураги	150	0.44	0	15.38	62.75	7.110
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		570	29.36	17.5	68.32	561.48	
Полдник:	Каша из риса и гречи молочная со с/м	150	4.19	5.45	17.83	141.88	7.н026
	Ряженка	120	3.58	7.17	4.9	100.49	7.363-8
	Пирожок с капустой	60	4.37	6.17	19.89	166.49	7.181-2
Итого за полдник		330	12.14	18.79	42.62	408.86	
Итого за 1 день:		1354	61.28	61.29	159.06	1487.61	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Какао с молоком	150	2.33	2.4	12.80	138.37	7.14/10/1
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
	Каша ячневая молочная с м/с	150	3.51	5.11	16.8	135.9	7.043
Итого за завтрак		359	7.78	11.56	42.95	362.94	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из капусты с м/р	50	0.82	3.37	6.44	54.97	7.3/1/1
	Свекольник с мясом и сметаной	150	5.07	6.11	10.4	122.82	7.102
	Каша перловая	120	3.65	3.01	27.8	159.6	7.142/1
	Биточки рыбные (горбуша)	60	11.33	4.62	5.39	118.2	7.355
	Напиток из шиповника	150	0.28	0	15.8	65.3	7.063
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		570	23.99	17.53	84.21	591.69	
Полдник:	Ацидофилин	100	2.82	2.54	4.0	50.0	7.40/1/1
	Морковная запеканка	100	2.46	3.7	19.9	111.3	4.39/3
	Сгущенное молоко	20	1.47	1.74	11.4	65.6	7.351
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		250	9.31	8.68	53.0	318.9	
Итого за 1 день:		1379	41.58	37.87	190.26	1319.53	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Нделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Чай с лимоном	150	0.03	0.003	11.07	46.8	7.022-3
	Каша манная молочная с м/с	150	3.54	4.53	16.13	127.2	7.н066
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.3	163.08	7.175/1
Итого за завтрак		354	9.01	12.26	48.5	337.08	
10:00	Фрукт апельсин	100	0.63	0.14	7.21	28.0	7.090-1
Итого за второй завтрак		100	0.63	0.14	7.21	28.0	
Обед:	Салат из моркови с м/р	45	0.58	1.84	5.08	34.96	7.057/2
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	6.14	6.55	8.41	126.70	7.274/3
	Биточки из мяса говядины паровые с рисом	60	8.77	9.05	3.02	141.86	4.15/8
	Капуста тушеная	150	6.15	6.55	8.41	126.6	7.8/3/4
	Компот из кураги и изюма	150	0.23	0	11.48	46.93	7.4/10/2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		595	20.94	21.21	57.42	514.28	
Полдник:	Макаронные изделия в молоке с м/с	120	2.84	3.59	9.05	85.1	7.н132/5
	Ватрушка со сметаной	60	5.93	9.25	31.4	255.84	7.6/12
	Снежок	120	3.12	3.84	13.08	99.6	7.340
Итого за полдник		300	11.89	16.68	53.53	440.64	
Итого за 1 день:		1349	42.7	50.34	168.89	1332.1	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Какао с молоком	150	2.33	2.4	12.80	138.37	7.14/10/1
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
	Каша пшеничная молочная с м/с	150	4.26	4.70	17.38	138.37	7.127
Итого за завтрак		329	8.54	11.16	43.54	313.58	
	Фрукт яблоко	100	0.35	0.35	10.38	39.6	7.346
Итого за второй завтрак		100	0.35	0.35	10.38	39.6	
Обед:	Салат из отварного картоф,морк,свеклы, с реп/луком,сол/огур и р/м	50	0.71	4.48	5.48	69.91	7.29/1/1
	Суп пюре картофельный на мясном бульоне	150	1.94	3.63	11.97	94.69	7.071
	Гренки	20	1.71	0.19	10.94	55.44	7.34/2/2
	Пюре гороховое с м/с	100	7.72	3.61	19.43	149.12	7.362-1
	Суфле из мяса индейки паровое	60	13.75	8.55	2.44	157.35	7/8/9/2
	Компот из яблок	150	0.05	0.05	11.09	46.37	7.197/2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
Итого за обед		550	27.22	20.76	69.74	609.1	
Полдник:	Макароны с сыром	100	4.64	4.53	21.72	157.55	7.43-2/3/3
	Чай с сахаром	150	0	0	9.53	39.84	7.032
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		280	7.2	5.23	48.95	289.39	
Итого за 1 день:		1259	43.31	37.50	172.61	1251.67	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 175-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ДЕНЬ 6 Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная с м/с	150	2.98	4.28	15.73	113.0	7.н123с3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.53	12.72	93.99	7.13/10/1
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
Итого за завтрак		359	7.44	10.86	41.8	295.59	
10:00	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из отварного картофеля с зел.горошком и м/р	40	0.96	3.63	5.71	64.99	7.32/1/7
	Суп борщ на мясном бульоне с капустой	150	1.45	1.87	8.29	55.44	7.н054
	Бигус с мясом	180	12.77	11.6	13.08	170.44	7.061
	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.02	13.26	57.8	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		560	18.38	17.54	58.72	419.47	
Полдник:	Запеканка из творога	100	20.3	24.8	19.0	424.4	7.9/5
	Повидло	15	0.06	0	9.98	37.5	7.185
	Кефир	120	3.36	3.84	4.92	67.2	7.342
	Вафли	10	0.32	0.28	8.09	35.0	7.221
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		275	25.56	29.1	52.01	600.3	
Итого за 1 день:		1294	51.88	57.60	162.63	1371.36	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ДЕНЬ 7 Завтрак:	Омлет натуральный	150	11.57	14.91	3.77	218.1	7.н038/5
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.3	163.08	7.175/1
	Чай с молоком	150	0.98	1.05	8.41	50.5	7.12/10/2
Итого за завтрак		354	17.99	23.69	33.48	431.68	
10:00	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из капусты и моркови с м/р	45	0.77	2.29	3.99	35.74	7.001/1
	Суп из свежей рыбы (минтай)	150	5.72	1.76	10.56	95.18	7.н161-1
	Запеканка картофельная, фаршированная мясом	150	11.15	10.48	23.47	252.34	7.36/8/3
	Соус молочный	30	0.55	1.53	1.88	25.98	7.1/11/2
	Компот из кураги	150	0.44	0	15.38	62.75	7.110
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		565	21.47	16.48	73.66	542.79	
Полдник:	Каша из риса и пшена молочная (дружба3) с м/с	150	2.46	3.66	14.33	108.59	7.н091/1
	Ватрушка с повидлом	60	3.87	3.12	35.0	197.54	7.150/4
	Ряженка	120	3.58	7.17	4.9	100.49	7.363-8
Итого за полдник		330	9.91	13.95	54.23	406.62	
Итого за 1 день:		1349	49.87	54.22	171.47	1427.09	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ДЕНЬ 8 Завтрак:	Каша кукурузная молочная с м/с	150	3.29	4.59	16.4	131.56	7.4/4/2
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.53	12.72	93.99	7.13/10/1
Итого за завтрак		359	7.75	11.17	42.47	314.15	
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из отварной свеклы с р.м.	45	0.62	3.34	4.75	52.2	7.20/1/4
	Суп из овощей с мясом и сметаной	150	1.17	4.08	7.18	75.24	7.н170/1
	Пюре из картофеля	120	2.37	3.01	17.5	113.4	7.64с
	Тефтели рыбные минтай	60	8.88	2.31	3.92	95.52	7.149с-1
	Кисель	150	0	0	20.67	89.53	7.248
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		565	15.88	13.16	72.4	496.69	
Полдник:	Запеканка из творога с рисом	100	12.75	19.58	16.27	290.55	7.14/5
	Сгущенное молоко	20	1.47	1.74	11.46	65.6	7.351
	Снежок	120	3.89	4.79	16.32	124.29	7.340
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
Итого за полдник		300	20.67	26.81	61.75	572.44	
Итого за 1 день:		1424	44.8	51.24	186.72	1429.28	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ДЕНЬ 9 Завтрак:	Каша ячневая молочная с м/с	150	3.5	5.11	16.81	135.91	7.043
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.3	163.08	7.175/1
	Какао с молоком	150	2.33	2.4	12.80	138.37	7.14/10/1
Итого за завтрак		354	11.27	15.24	50.91	385.49	
10:00	Фрукт яблоко	100	0.35	0.35	10.38	39.6	7.346
Итого за второй завтрак		100	0.35	0.35	10.38	39.6	
Обед:	Салат из капусты, кукурузы и лука с м/р	50	0.85	3.40	6.81	57.08	7.4/1/1
	Суп гороховый со сметаной	150	3.07	2.68	11.92	89.14	7.н086-4
	Макароны отварные	120	4.7	2.78	32.74	186.07	7.н151-2
	Суфле из печени	60	13.89	5.17	1.82	119.67	7.35/8/2
	Компот из яблок	150	0.05	0.05	12.5	52.23	7.197/2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		570	25.24	14.36	82.77	579.32	
Полдник:	Рагу из овощей	100	2.27	2.57	12.3	86.28	7.н180/1
	Ацидофилин	100	2.82	2.54	4.0	50.0	7.40/1/1
	Шанька картофельная	60	3.42	3.90	20.86	144.11	7.148
Итого за полдник		260	8.51	9.01	37.16	220.39	
Итого за 1 день:		1284	45.37	38.96	181.22	1224.8	

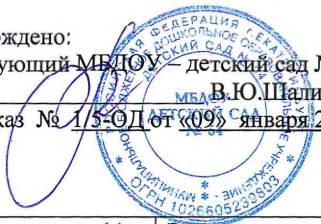
Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 175-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 ДЕНЬ 15 Завтрак:	Каша пшеничная молочная с м/с	150	4.26	4.70	17.38	138.37	7.127
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
	Чай с молоком	180	1.18	1.26	10.09	60.66	7.12/10/1
Итого за завтрак		359	7.38	10.01	40.82	287.63	
10:00	Фрукт апельсин	100	0.63	0.14	7.21	28.0	7.090-1
Итого за второй завтрак		100	0.63	0.14	7.21	28.0	
Обед:	Зелёный горошек	45	1.28	0.07	2.61	17.7	7.017/2
	Суп борщ с мясом и сметаной	150	4.74	4.78	8.01	98.19	7.н39с/2
	Макароны отварные	120	4.7	2.78	32.74	186.07	7.н151-2
	Суфле из печени	60	13.62	4.94	1.81	116.18	7.35/8/2
	Компот из кураги и изюма	150	0.23	0	11.48	46.93	7.4/10/2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		565	27.23	13.03	80.40	569.12	
Полдник:	Соленый огурец	30	0.22	0.02	0.68	3.9	7.367
	Пюре картофельное	100	1.98	2.51	14.61	94.51	7.64с/4
	Чай с сахаром	150	0	0	9.53	39.84	7.032
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		310	4.56	3.29	40.86	220.2	
Итого за 1 день:		1334	39.80	26.47	169.29	1104.95	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шапина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4 ДЕНЬ 16 Завтрак:	Каша ячневая молочная с м/с	150	3.50	5.11	16.81	135.91	7.043
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.53	12.72	93.99	7.13/10/1
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
Итого за завтрак		359	7.96	11.69	42.88	318.5	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из отварного картоф,морк,свеклы, с реп/луком,сол/огур и р/м	50	0.71	4.48	5.48	69.91	7.29/1/1
	Суп гороховый	150	3.07	2.69	11.92	89.39	7.н086-4
	Бигус с мясом говядины	180	12.77	11.6	13.08	170.44	7.061
	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.02	13.26	57.8	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		570	19.75	19.21	62.12	458.24	
Полдник:	Запеканка из творога с рисом	100	12.75	19.58	16.27	290.55	7.14/5
	Сгущенное молоко	20	1.47	1.74	11.46	65.6	7.351
	Кефир	120	3.36	3.84	4.92	67.2	7.342
	Вафли	10	0.32	0.28	8.09	35.0	7.221
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		280	19.22	25.68	49.1	494.55	
Итого за 1 день:		1309	47.43	56.68	164.2	1317.29	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
. Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

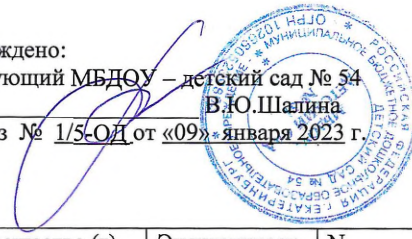


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 ДЕНЬ 17 Завтрак:	Омлет натуральный	150	11.57	14.91	3.77	218.1	7.н038/5
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.3	163.08	7.175/1
	Чай с молоком	150	0.98	1.05	8.41	50.5	7.12/10/2
Итого за завтрак		354	17.99	23.69	33.48	431.68	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Кукуруза консервированная	45	1.05	0.19	8.39	44.10	7.375/2
	Суп из свежей рыбы (горбуша)	150	7.09	3.35	10.43	107.04	7.н161-1
	Жаркое из мяса индейки	180	13.93	4.92	22.45	202.66	7.н070-2/1
	Компот из кураги	150	0.44	0	15.38	62.75	7.110
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		565	25.37	8.89	75.05	498.91	
Полдник:	Каша из пшена и риса молочная с м/с	150	2.46	3.66	14.33	108.59	7.н091/1
	Шаньга картофельная	60	3.42	3.90	20.86	144.11	7.148
	Ряженка	120	3.58	7.17	4.9	100.49	7.363-8
Итого за полдник		330	9.46	14.73	40.09	353.19	
Итого за 1 день:		1349	53.32	47.41	158.72	1329.78	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ - детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4 ДЕНЬ 18 Завтрак:	Каша кукурузная молочная с м/с	150	3.29	4.59	16.4	131.56	7.4/4/2
	Какао с молоком	150	2.33	2.4	12.80	138.37	7.14/10/1
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
Итого за завтрак		329	8.62	11.86	51.31	358.58	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.0	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.0	
Обед:	Салат из моркови с м/р	45	0.58	1.84	5.08	34.96	7.057/2
	Суп борщ с мясом и сметаной	150	4.77	4.78	8.11	98.90	7.н39с/2
	Макароны отварные	120	4.7	2.78	32.74	186.07	7.н151-2
	Суфле из печени	60	13.49	4.83	1.80	114.44	7.35/8/2
	Кисель	150	0	0	20.67	89.53	7.248
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		565	26.38	14,65	86.78	594.56	
Полдник:	Ацидофилин	100	2.82	2.54	4.0	50.0	7.40/1/1
	Запеканка из творога	100	20.3	24.8	19.0	424.4	7.9/5
	Повидло	15	0.06	0	9.98	37.5	7.185
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		245	25.84	28.1	49.02	593.9	
Итого за 1 день:		1239	61.34	54.71	197.21	1593.04	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09»« января 2023 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 ДЕНЬ 19 Завтрак:	Чай с лимоном	150	0.03	0.003	11.07	46.8	7.022-3
	Каша гречневая молочная	150	4.60	5.64	18.52	145.76	7.н080
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.3	163.08	7.175/1
Итого за завтрак		354	10.07	13.37	50.89	355.64	
10:00	Фрукт яблоко	100	0.35	0.35	10.38	39.6	7.346
Итого за второй завтрак		100	0.35	0.35	10.38	39.6	
Обед:	Салат из отварного картофеля, кукурузы консерв. и м/р	50	0.71	3.05	5.92	58.92	7.27/1/1
	Суп рассольник с мясом и сметаной	150	3.97	4.20	10.46	102.34	7.037с
	Пюре картофельное	120	2.37	3.01	17.5	113.4	7.64с
	Биточки рыбные (горбуша)	60	11.36	4.64	5.39	118.50	7.355
	Компот из яблок	150	0.05	0.05	12.5	52.23	7.197/2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		570	21.33	15.39	71.01	531.77	
Полдник:	Капуста тушеная	150	6.15	6.55	8.41	126.6	7.8/3/4
	Плюшка с маком	60	4.67	5.20	32.07	211.17	7.118р
	Чай с сахаром	150	0	0	9.53	39.84	7.032
Итого за полдник		330	6.52	8.51	49.98	321.07	
Итого за 1 день:		1354	38.59	37.88	183.40	1260.18	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 1/3-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 ДЕНЬ 20 Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная с м/с	150	2.98	4.28	15.73	113.0	7.н123с3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.10	2.11	12.87	87.91	7.067
	Батон с маслом	25/4	1.94	4.05	13.35	88.67	7.035
Итого за завтрак		359	7.02	10.44	41.96	289.57	
10:00	Фрукт банан	100	1.05	0.07	15.26	62.3	7.183-1
Итого за второй завтрак		100	1.05	0.07	15.26	62.3	
Обед:	Салат из отвар. Картофеля с зеленым горошком	40	0.71	4.48	5.48	69.81	7.32/1/7
	Суп крестьянский со сметаной	150	6.17	6.55	8.47	127.04	7.274/3
	Свекла тушеная со сметаной	120	1.92	2.27	13.87	76.92	7.н113-2
	Котлета куриная	60	11.08	2.34	3.10	84.34	7.н114
	Напиток из шиповника	150	0.28	0	15.8	65.3	7.063
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.36	36.2	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за обед		520	23.54	15.46	65.38	504.80	
Полдник:	Рагу из овощей	100	2.27	2.57	12.3	86.28	7.н180/1
	Чай с молоком	100	0.98	1.05	8.41	50.5	7.12/10/3
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	7.050
Итого за полдник		230	5.11	3.55	33.5	196.27	
Итого за 1 день:		1209	36.72	29.52	156.10	1052.94	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200550

Владелец Шалина Виктория Юрьевна

Действителен С 20.09.2023 по 19.09.2024