

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
В.Ю.Шалина
Приказ № 45-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	200	1.3	1.40	11.2	69.0	7.12/10
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
	Каша пшенная молочная с м/с	200	4.94	6.69	21.1	184.6	7.174
Итого за завтрак		445	9.34	13.41	54.6	388.2	
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Салат из отварной свеклы с р.м.	60	0.83	4.44	6.33	71.4	7.20/1
	Суп гороховый	200	3.99	2.88	15.78	112.66	7.н086-7
	Азу	230	22.0	20.5	23.4	407.5	7.152/1
	Компот из сухофруктов	200	0.48	0.02	17.3	77.3	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	30.8	28.38	85.31	771.76	
Полдник:	Кефир	150	4.19	4.79	6.14	86.0	7.075
	Запеканка из творога	150	19.92	24.42	19.0	427.7	7.9/5/2
	Повидло	20	0.08	0	13.3	51.55	7.185
	Вафли	20	0.64	0.56	16.1	71.7	2021/015
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		360	26.15	30.01	62.9	673.95	
Итого за 1 день:		1645	66.79	71.9	211.91	1881.01	

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 2 Завтрак:	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.81	16.8	116.3	7.067
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.7	7.175/1
	Омлет натуральный	150	11.78	15.09	3.78	221.73	7.н038/5
Итого за завтрак		404	20.02	25.63	42.01	501.79	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Салат из морской капусты, моркови, яйца и р/м	60	1.35	9.12	4.14	101.52	7.19/1
	Суп из свежей рыбы (горбуша)	200	9.37	4.44	13.84	142.34	7.н161-1
	Мясо кур отварное	80	15.5	14.7	0.57	196.42	7.203
	Пюре из картофеля	150	2.97	3.94	22.01	144.6	7.64с
	Компот из кураги	200	0.48	0	18.7	76.76	7.110
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	33.2	32.78	81.84	762.65	
Полдник:	Каша из риса и гречи молочная со с/м	200	5.5	7.9	23.64	195.57	7.н026
	Ряженка	150	4.46	8.92	6.1	125.5	7.363-6
	Пирожок с капустой	80	5.47	8.29	24.71	213.98	7.181-2
Итого за полдник		430	15.43	25.11	54.45	535.05	
Итого за 1 день:		1674	69.22	83.63	188.41	1845.68	



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	200	3.21	3.26	15.9	114.4	7.285
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
	Каша ячневая молочная с м/с	200	4.66	6.81	22.1	184.0	7.043
Итого за завтрак		445	10.97	15.39	59.3	432.7	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Салат из капусты с м/р	60	0.59	4.02	6.23	63.37	7.3/1
	Свекольник с мясом и сметаной	200	6.57	7.94	13.8	161.37	7.102
	Каша перловая	150	4.57	5.52	34.8	222.6	7.142/1
	Рыба отварная (горбуша)	80	19.26	6.01	0	144.90	7.1/7/4
	Напиток из шиповника	200	0.31	0	18.17	76.8	7.063
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	34.8	24.03	95.56	769.93	
Полдник:	Ацидофилин	150	4.20	3.75	6.0	75.0	7.40/1/6
	Морковная запеканка	130	3.20	4.82	25.8	145.9	4.39/3
	Сгущенное молоко	20	1.47	1.74	11.46	65.49	7.351
	Печенье	20	2.08	1.04	15.3	93.6	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		340	12.47	11.53	68.58	426.37	
Итого за 1 день:		1625	58.74	51.05	233.54	1675.10	

Одобрено:
 Главный специалист МБДОУ – детский сад № 15/ОД от «09»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Чай с лимоном	200	0.04	0.004	12.93	55.80	7.022-3
	Каша манная молочная с м/с	200	4.72	6.76	21.5	180.60	7.н066
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	166.6	7.175/1
Итого за завтрак		454	10.21	14.5	55.79	403.0	
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	60	0.78	2.45	6.77	46.7	7.057/1
	Суп крестьянский с мясом	200	8.19	8.73	11.21	169.35	7.274/3
	Биточки из мяса говядины с рисом паровые	80	11.7	12.07	4.04	190.02	7.15/8
	Капуста тушеная	150	2.76	4.24	14.48	106.12	7.8/3/4
	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0	19.24	79.34	7.4/10
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	27.25	28.05	78.34	692.45	
Полдник:	Макаронные изделия в молоке с м/с	120	2.86	3.73	9.19	87.69	7.н132/5
	Ватрушка со сметаной	90	8.92	13.9	47.1	385.64	7.6/12/2
	Снежок	150	3.89	4.79	16.32	124.81	7.082
Итого за полдник		360	15.68	22.42	72.62	598.15	
Итого за 1 день:		1654	53.77	65.11	213.96	1721.60	

1. Исходно:
 2. Исходящий МБДОУ – детский сад
 3. № 15-071 от «09» января
 4. В.Ю.Ш
 5. № 54 СД
 6. С.З.С
 7. С.З.С
 8. С.З.С
 9. С.З.С
 10. С.З.С
 11. С.З.С
 12. С.З.С
 13. С.З.С
 14. С.З.С
 15. С.З.С
 16. С.З.С
 17. С.З.С
 18. С.З.С
 19. С.З.С
 20. С.З.С
 21. С.З.С
 22. С.З.С
 23. С.З.С
 24. С.З.С
 25. С.З.С
 26. С.З.С
 27. С.З.С
 28. С.З.С
 29. С.З.С
 30. С.З.С
 31. С.З.С
 32. С.З.С
 33. С.З.С
 34. С.З.С
 35. С.З.С
 36. С.З.С
 37. С.З.С
 38. С.З.С
 39. С.З.С
 40. С.З.С
 41. С.З.С
 42. С.З.С
 43. С.З.С
 44. С.З.С
 45. С.З.С
 46. С.З.С
 47. С.З.С
 48. С.З.С
 49. С.З.С
 50. С.З.С
 51. С.З.С
 52. С.З.С
 53. С.З.С
 54. С.З.С
 55. С.З.С
 56. С.З.С
 57. С.З.С
 58. С.З.С
 59. С.З.С
 60. С.З.С
 61. С.З.С
 62. С.З.С
 63. С.З.С
 64. С.З.С
 65. С.З.С
 66. С.З.С
 67. С.З.С
 68. С.З.С
 69. С.З.С
 70. С.З.С
 71. С.З.С
 72. С.З.С
 73. С.З.С
 74. С.З.С
 75. С.З.С
 76. С.З.С
 77. С.З.С
 78. С.З.С
 79. С.З.С
 80. С.З.С
 81. С.З.С
 82. С.З.С
 83. С.З.С
 84. С.З.С
 85. С.З.С
 86. С.З.С
 87. С.З.С
 88. С.З.С
 89. С.З.С
 90. С.З.С
 91. С.З.С
 92. С.З.С
 93. С.З.С
 94. С.З.С
 95. С.З.С
 96. С.З.С
 97. С.З.С
 98. С.З.С
 99. С.З.С
 100. С.З.С
 101. С.З.С
 102. С.З.С
 103. С.З.С
 104. С.З.С
 105. С.З.С
 106. С.З.С
 107. С.З.С
 108. С.З.С
 109. С.З.С
 110. С.З.С
 111. С.З.С
 112. С.З.С
 113. С.З.С
 114. С.З.С
 115. С.З.С
 116. С.З.С
 117. С.З.С
 118. С.З.С
 119. С.З.С
 120. С.З.С
 121. С.З.С
 122. С.З.С
 123. С.З.С
 124. С.З.С
 125. С.З.С
 126. С.З.С
 127. С.З.С
 128. С.З.С
 129. С.З.С
 130. С.З.С
 131. С.З.С
 132. С.З.С
 133. С.З.С
 134. С.З.С
 135. С.З.С
 136. С.З.С
 137. С.З.С
 138. С.З.С
 139. С.З.С
 140. С.З.С
 141. С.З.С
 142. С.З.С
 143. С.З.С
 144. С.З.С
 145. С.З.С
 146. С.З.С
 147. С.З.С
 148. С.З.С
 149. С.З.С
 150. С.З.С
 151. С.З.С
 152. С.З.С
 153. С.З.С
 154. С.З.С
 155. С.З.С
 156. С.З.С
 157. С.З.С
 158. С.З.С
 159. С.З.С
 160. С.З.С
 161. С.З.С
 162. С.З.С
 163. С.З.С
 164. С.З.С
 165. С.З.С
 166. С.З.С
 167. С.З.С
 168. С.З.С
 169. С.З.С
 170. С.З.С
 171. С.З.С
 172. С.З.С
 173. С.З.С
 174. С.З.С
 175. С.З.С
 176. С.З.С
 177. С.З.С
 178. С.З.С
 179. С.З.С
 180. С.З.С
 181. С.З.С
 182. С.З.С
 183. С.З.С
 184. С.З.С
 185. С.З.С
 186. С.З.С
 187. С.З.С
 188. С.З.С
 189. С.З.С
 190. С.З.С
 191. С.З.С
 192. С.З.С
 193. С.З.С
 194. С.З.С
 195. С.З.С
 196. С.З.С
 197. С.З.С
 198. С.З.С
 199. С.З.С
 200. С.З.С
 201. С.З.С
 202. С.З.С
 203. С.З.С
 204. С.З.С
 205. С.З.С
 206. С.З.С
 207. С.З.С
 208. С.З.С
 209. С.З.С
 210.

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	200	3.21	3.26	15.9	114.4	7.285
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
	Каша пшеничная молочная с м/с	200	5.60	7.87	22.75	203.32	7.127
Итого за завтрак		445	11.91	16.45	59.95	452.02	
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, моркови, свеклы с реп.луком и соленым огурцом с м/р	60	0.87	1.89	6.46	47.95	7.29/1
	Суп пюре картофельный на мясном бульоне	200	2.61	5.07	16.21	132.36	7.071
	Гренки	20	1.76	0.19	11.24	56.95	7.34/2/2
	Пюре гороховое с м/с	130	9.32	1.6	23.46	151.86	7.362-1
	Суфле из мяса индейки паровое	80	17.44	7.92	3.59	172.49	4.8/9
	Компот из яблок	200	0.07	0.06	10.36	43.52	7.197
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
Итого за обед		720	33.46	15.16	81.49	626.47	
Полдник:	Макароны с сыром	130	6.52	3.7	35.62	216.13	7.43-2/3/2
	Чай с сахаром	200	0	0	11.8	49.46	7.032
	Печенье	20	2.08	1.04	15.3	93.6	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		370	10.12	4.92	72.74	405.57	
Итого за 1 день:		1635	55.84	36.88	224.56	1523.66	

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 2 ДЕНЬ 6 Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная с м/с	200	3.92	6.40	20.75	160.35	7.н123с3
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.81	16.8	116.3	7.067
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
Итого за завтрак		445	9.82	14.53	58.85	413.25	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Салат из отварного картофеля с зел.горошком и м/р	60	1.43	3.69	8.57	81.38	7.32/1/6
	Суп борщ на мясном бульоне с капустой	200	1.89	2.79	10.95	77.51	7.н054
	Бигус с мясом	230	21.02	19.07	14.55	258.01	7.061
	Компот из сухофруктов	200	0.48	0.02	17.3	77.3	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	28.32	26.11	73.87	597.1	
Полдник:	Запеканка из творога	150	19.92	24.42	19.0	427.7	7.9/5/2
	Повидло	20	0.08	0	13.3	51.55	7.185
	Кефир	150	4.19	4.79	6.14	85.80	7.075
	Вафли	20	0.64	0.56	16.18	71.55	2021/015
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		355	26.15	30.01	62.98	673.6	
Итого за 1 день:		1640	64.79	70.75	205.8	1731.05	



Утверждено:
Заведующий МДОУ – 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 7 Завтрак:	Омлет натуральный	150	11.78	15.09	3.78	221.73	7.н038/5
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.7	7.175/1
	Чай с молоком	200	1.3	1.40	11.2	69.0	7.12/10
Итого за завтрак		404	18.52	24.22	36.34	461.54	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Салат из капусты и моркови с м/р	60	0.77	3.04	4.24	44.5	7.001
	Суп из свежей рыбы (минтай)	200	7.54	2.34	13.96	126.22	7.н161-1
	Запеканка картофельная, фаршированная мясом говядины	180	13.7	13.0	26.82	303.42	7.36/8/2
	Соус молочный	30	0.55	1.52	1.88	26.77	7.1/11/2
	Компот из кураги	200	0.48	0	18.7	76.76	7.110
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		720	26.54	20.44	88.16	678.56	
Полдник:	Каша из риса и пшена молочная (дружба3) с м/с	200	3.40	5.64	19.89	157.18	7.н091/1
	Ватрушка с повидлом	80	5.35	6.88	46.12	295.81	7.150/1
	Ряженка	150	4.46	8.92	6.1	125.5	7.363-6
Итого за полдник		430	13.21	21.44	72.11	578.49	
Итого за 1 день:		1654	58.77	66.2	206.71	1764.69	

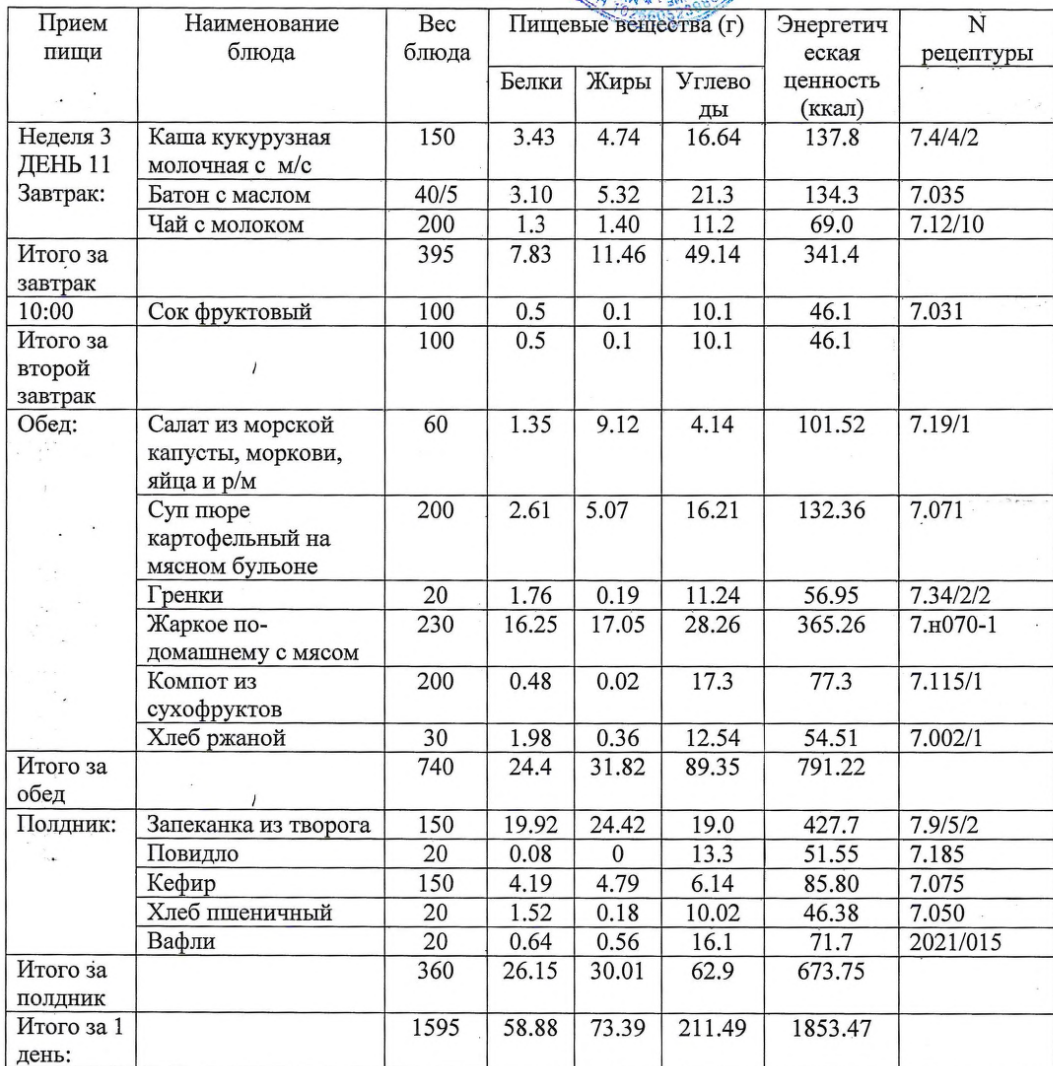
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54

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 10 Завтрак:	Каша овсяная молочная с м/с	200	3.92	6.4	20.75	157.49	7.н123с3
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
	Чай с лимоном	200	0.04	0.004	12.93	55.8	7.022-3
Итого за завтрак		445	7.07	11.73	55.05	344.38	
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 отварного картоф. с сол/огур и м/р	60	0.87	3.65	6.81	69.33	7.31/1
	Суп лапша	200	1.97	3.39	14.82	104.63	7.20/2/5
	Греча	150	5.29	4.81	32.58	188.51	7.н076/1
	Гуляш из кури	80	8.09	8.71	2.36	121.17	7.190
	Напиток из шиповника	200	0.31	0	18.17	76.8	7.063
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	20.05	21.11	97.32	660.05	
Полдник:	Зеленый горошек	20	0.57	0.03	1.16	7.93	7.017-2
	Картофельное пюре	150	3.18	3.03	22.35	137.7	7.64с
	Чай с сахаром	200	0	0	11.8	49.46	7.032
	Печенье	20	2.08	1.04	15.36	91.98	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		410	7.35	4.28	60.69	333.45	
Итого за 1 день:		1795	35.52	37.19	228.32	1400.18	

Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.



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	11.78	15.09	3.78	221.73	7.н038/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.81	16.8	116.3	7.067
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.7	7.175/1
Итого за завтрак		404	20.02	26.63	41.94	510.84	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Кукуруза консервированная	60	1.40	0.26	11.14	60.73	7.375/1
	Суп из свежей рыбы (горбуша)	200	9.37	4.44	13.84	142.34	7.н161-1
	Плов из мяса говядины	200	14.94	17.15	30.14	359.34	7.4/8/1
	Компот из кураги	200	0.48	0	18.7	76.76	7.110
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		710	29.69	22.39	96.38	740.06	
Полдник:	Каша манная молочная с м/с	200	4.72	6.76	21.5	177.72	7.н066
	Ватрушка со сметаной	90	8.91	13.8	47.1	391.9	7.6/12/2
	Ряженка	150	4.46	8.92	6.1	125.5	7.363-6
Итого за полдник		440	18.09	29.48	74.7	695.12	
Итого за 1 день:		1654	68.3	78.6	223.12	1992.12	

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	Углево ды			
Неделя 3 ДЕНЬ 13 Завтрак:	Каша рисовая с м/с	200	6.17	6.86	37.55	254.91	7.7/4	
	Какао с молоком	200	3.21	3.26	15.9	114.4	7.285	
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035	
Итого за завтрак		445	12.48	15.44	74.75	503.91		
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1		
Обед:	Салат из отвар.картофеля с морс. капустой и луком	60	0.62	5.08	5.01	77.61	7.33/1	
	Суп рассольник с мясом и сметаной	200	5.29	5.60	13.94	136.89	7.037с	
	Пюре из гороха с м/с	150	9.65	4.51	24.28	190.54	7.362-1	
	Суфле из горбуши	80	16.69	6.98	2.18	153.18	7.61р/1	
	Напиток из шиповника	200	0.31	0	18.17	76.8	7.063	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050	
Итого за обед		680	36.06	22.71	86.14	735.91		
Полдник:	Пудинг из творога с морковью	150	14.66	21.31	23.65	388.07	7.18/5/1	
	Сгущенное молоко	20	1.47	1.74	11.46	65.49	7.351	
	Печенье	20	2.08	1.04	15.3	93.6	7.308/6	
	Ацидофилин	150	4.20	3.75	6.0	75.0	7.40/1/6	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050	
Итого за полдник		360	23.93	28.02	66.43	668.54		
Итого за 1 день:		1585	72.97	66.27	237.42	1954.46		

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 14 Завтрак:	Каша из риса и гречи молочная со с/м	200	5.5	7.9	23.64	195.57	7.н026
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.7	7.175/1
	Чай с лимоном	200	0.04	0.004	12.93	54.92	7.022-3
Итого за завтрак		454	10.98	15.63	57.93	421.6	
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	60	0.62	4.08	7.36	64.75	7.11/1
	Суп – лапша	200	1.97	3.39	14.82	104.6	7.20/2/5
	Жаркое с курой	230	16.5	19.1	28.75	385.49	7.н070-2/1
	Компот из яблок	200	0.07	0.06	14.79	63.16	7.197
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	22.66	27.17	88.28	718.89	
Полдник:	Рагу из овощей	150	2.85	4.75	15.28	124.06	7.н180
	Чай с молоком	150	1.3	1.40	11.2	69.0	7.12/10/2
	Сдоба обыкновенная	90	8.31	6.02	50.67	317.42	7.8/12/2
Итого за полдник		390	12.46	12.17	77.15	510.48	
Итого за 1 день:		1784	46.43	55.32	233.74	1686.07	

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		
ДЕНЬ 15 Завтрак:	Каша пшеничная молочная с м/с	200	5.60	7.87	22.75	203.32	7.127
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
	Чай с молоком	200	1.3	1.40	11.2	69.0	7.12/10
Итого за завтрак		445	10.0	14.59	55.25	406.92	
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	60	1.72	0.10	3.49	24.48	7.017/1
	Суп борщ с мясом и сметаной	200	5.89	6.51	7.7	120.19	7.н39с
	Греча	150	5.29	4.81	32.58	191.95	7.н076/1
	Суфле из печени	80	18.3	6.70	2.42	158.18	7.35/8
	Компот из кураги и изюма	200	0.31	0	19.24	79.34	7.4/10
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	35.02	18.68	88.02	670.05	
Полдник:	Солёный огурец	30	0.22	0.02	0.68	4.0	7.367
	Пюре картофельное	150	2.97	3.94	22.01	147.33	7.64с
	Чай с сахаром	200	0	0	11.8	49.46	7.032
	Печенье	20	2.08	1.04	15.36	93.46	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		420	6.59	5.24	58.21	332.06	
Итого за 1 день:		1705	52.24	38.65	208.69	1437.03	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
В.Ю.Шалина
Приказ № 4/5-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 16 Завтрак:	Каша ячневая молочная с м/с	200	4.66	6.81	22.11	184.07	7.043
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.81	16.8	116.3	7.067
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
Итого за завтрак		445	10.56	14.94	60.21	436.97	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком и соленым огурцом с м/р	60	0.85	5.37	6.58	85.78	7.29/1
	Суп гороховый	200	3.99	2.88	15.78	112.66	7.н086-7
	Бигус с мясом говядины	230	21.02	19.07	14.55	258.01	7.061
	Компот из сухофруктов	200	0.48	0.02	17.3	77.3	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	29.84	27.88	76.71	636.65	
Полдник:	Запеканка из творога с рисом	150	18.4	27.66	26.62	427.97	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	20	1.47	1.74	11.46	65.49	7.351
	Кефир	150	4.19	4.79	6.14	85.80	7.075
	Вафли	20	0.64	0.56	16.1	71.7	2021/015
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		360	26.02	34.99	68.68	687.96	
Итого за 1 день:		1645	66.92	77.91	215.7	1818.68	

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 4 ДЕНЬ 17 Завтрак:	Омлет натуральный	150	11.78	15.09	3.78	221.73	7.н038/5
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.7	7.175/1
	Чай с молоком	200	1.3	1.40	11.2	69.0	7.12/10
Итого за завтрак		404	18.52	24.22	36.34	461.54	
10:00	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Кукуруза консервированная	60	1.40	0.26	11.14	60.73	7.375/1
	Суп из свежей рыбы (горбуша)	200	9.37	4.44	13.84	142.34	7.н161-1
	Жаркое из мяса индейки	230	17.76	9.42	28.33	290.52	7.н070-2/1
	Компот из кураги	200	0.48	0	18.7	76.76	7.110
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	33.48	13.62	94.44	666.03	
Полдник:	Каша из пшена и риса молочная с м/с	200	3.40	5.64	19.89	159.95	7.н091/1
	Шаньга картофельная	90	5.65	7.90	31.20	244.14	7.148
	Ряженка	150	4.46	8.92	6.1	125.5	7.363-6
Итого за полдник		440	13.51	22.46	57.19	529.59	
Итого за 1 день:		1684	66.01	60.4	198.07	1703.26	

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 18 Завтрак:	Каша кукурузная молочная с м/с	200	4.57	6.32	22.18	180.53	7.4/4
	Какао с молоком	200	3.21	3.26	15.9	114.4	7.285
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
Итого за завтрак		445	10.88	14.9	59.38	429.53	
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Салат из моркови с м/р	60	0.78	2.45	6.77	46.7	7.057/1
	Суп борщ с мясом и сметаной	200	6.15	6.54	9.31	127.42	7.н39с
	Макароны отварные	150	5.88	3.48	40.92	237.27	7.н151-2
	Печень в молочном соусе	80	11.23	6.33	4.27	134.27	7.10/8/2
	Кисель	200	0	0	24.44	112.98	7.248
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	27.24	19.34	108.21	762.3	
Полдник:	Ацидофилин	150	4.20	3.75	6.0	75.0	7.40/1/6
	Запеканка из творога	150	19.92	24.42	19.0	427.7	7.9/5/2
	Повидло	20	0.08	0	13.3	51.55	7.185
	Печенье	20	2.08	1.04	15.36	93.46	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		360	27.6	29.45	62.02	687.71	
Итого за 1 день:		1745	67.27	63.86	254.97	1990.84	

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	200	0.04	0.004	12.93	54.92	7.022-3
	Каша гречневая молочная	200	5.98	7.99	24.9	203.69	7.н080
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.7	7.175/1
Итого за завтрак		454	11.46	15.72	59.19	426.09	
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 отварной картофель. Кукуруза консерв. и м/р	60	1.13	3.71	9.50	85.17	7.27/1
	Суп рассольник с мясом и сметаной	200	5.29	5.60	13.94	136.89	7.037с
	Пюре из картофеля	150	2.97	3.94	22.01	144.6	7.64с
	Биточки рыбные	80	15.02	6.68	7.04	163.30	7.355
	Компот из яблок	200	0.07	0.06	10.36	43.52	7.197
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	27.99	20.55	88.38	683.13	
Полдник:	Капуста тушеная	150	2.76	4.24	14.48	106.12	7.8/3/4
	Плюшка с маком	90	7.42	8.17	48.13	329.65	7.118р
	Чай с сахаром	200	0	0	11.8	49.46	7.032
Итого за полдник		440	9.6	12.38	72.19	478.48	
Итого за 1 день:		1734	49.43	49.03	230.17	1627.3	

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	200	4.66	4.91	22.18	162.24	7.4/4
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.81	16.8	116.3	7.067
Итого за завтрак		445	9.96	10.23	54.57	361.13	
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46.1	
Обед:	Салат отварной свеклы и м/р	60	0.83	4.44	6.33	71.27	7.20/1
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200	4.05	5.91	9.45	115.63	7.н170/1
	Пюре из картофеля	150	2.97	3.94	22.01	144.6	7.64с
	Рыба отварная (минтай)	80	11.34	0.6	0	79.75	7.1/7
	Кисель	200	0	0	25.44	112.98	7.248
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	28.76	18.03	86.04	693.99	
Полдник:	Запеканка из творога с рисом	100	12.15	19.04	16.24	283.22	7.14/5
	Сгущенное молоко	20	1.47	1.74	11.46	65.49	7.351
	Снежок	150	3.89	4.79	16.32	124.81	7.082
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
	Печенье	20	2.08	1.04	15.36	93.46	7.308/6
Итого за полдник		310	21.11	26.79	69.4	613.35	
Итого за 1 день:		1695	60.33	55.15	220.11	1714.57	

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	200	4.66	6.81	22.11	184.07	7.043
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.7	7.175/1
	Какао с молоком	200	3.21	3.26	15.9	114.4	7.285
Итого за завтрак		454	13.31	17.8	59.37	465.07	
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	60	1.02	4.08	8.18	71.2	7.4/1
	Суп гороховый со сметаной	200	3.99	2.88	15.78	111.43	7.н086-7
	Макароньы отварные	150	5.88	3.48	40.92	237.27	7.н151-2
	Печень в молочном соусе	80	11.23	6.33	4.27	132.11	7.10/8/2
	Компот из яблок	200	0.07	0.06	10.36	43.52	7.197
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	25.71	17.39	106.51	707.68	
Полдник:	Рагу из овощей	150	2.85	4.75	15.28	124.06	7.н180
	Ацидофилин	150	4.20	3.75	6.0	75.0	7.40/1/6
	Шаньга картофельная	90	5.65	7.90	31.2	244.14	7.148
Итого за полдник		390	12.7	16.4	52.48	443.2	
Итого за 1 день:		1684	52.14	51.99	228.86	1641.56	

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		
ДЕНЬ 20 Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная с м/с	200	3.92	6.40	20.75	160.35	7.н123с3
	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.81	16.8	116.3	7.067
	Батон с маслом	40/5	3.10	5.32	21.3	134.3	7.035
Итого за завтрак		445	9.82	14.53	58.85	413.25	
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	60	0.85	5.37	6.58	85.78	7.32/1/6
	Суп крестьянский с мясом	200	8.19	8.73	11.21	169.35	7.274/3
	Свекла тушеная со сметаной	150	2.41	4.65	17.36	117.40	7.н113-2
	Котлета куриная	80	15.28	3.99	4.19	126.44	7.н114
	Напиток из шиповника	200	0.31	0	18.17	76.8	7.063
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	54.51	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за обед		740	24.16	19.04	80.32	608.28	
Полдник:	Рагу из овощей	150	2.85	4.75	15.28	124.06	7.н180
	Чай с молоком	150	0.98	1.05	8.41	51.67	7.12/10/2
	Печенье	20	2.08	1.04	15.36	93.46	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.38	7.050
Итого за полдник		340	7.23	7.08	47.41	306.19	
Итого за 1 день:		1720	42.26	40.72	201.84	1390.02	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200550

Владелец Шалина Виктория Юрьевна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024