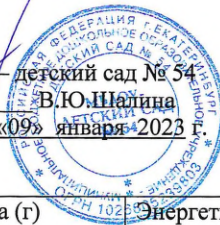


Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
В.Ю.Шалина
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Каша пшеничная с м/р	150	3.24	4.17	20.87	151.73	2021/11/4
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		359	5.25	7.60	36.68	244.74	
	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 м/р	40	0.56	2.14	4.25	34.78	2021/16/1
	Суп гороховый	150	3.05	2.63	12.84	91.63	7.086
	Азу из говядины	180	18.47	17.18	20.95	340.09	7.152/1
	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.05	16.03	72.81	2021.6/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		585	25.47	22.36	70.36	612.66	
Полдник:	Каша ячневая с м/р	150	2.82	2.98	22.29	135.54	2021/15/4
	Фрикадельки из мяса говядины	60	11.51	10.14	4.1	170.93	2021/38/1/
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Вафли	10	0.32	0.28	8.09	35.0	7.221
Итого за полдник		420	16.17	13.58	46.54	397.14	
Итого за 1 день:		1464	47.39	43.64	163.68	1300.54	

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:	Каша пшеничная с м/р	150	3.24	3.51	21.64	142.74	2021/16/4
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		384	8.68	11.24	45.05	315.29	
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 с м/р	30	0.36	5.23	3.59	61.56	7.415
	Суп из свежей рыбы (горбуша)	150	7.04	3.33	10.38	106.66	7.н161-1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	9.68	2.11	5.08	83.8	2021/9/2
	Картофельное пюре (без молока)	110	3.1	3.0	27.17	158.97	2021/4/3
	Компот из кураги	150	0.36	0	14.03	57.34	7.110
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		535	23.06	14.04	76.56	541.69	
Полдник:	Каша безмолочная ассорти (рис, греча) с м/р	150	1.63	3.78	15.04	155.27	2021/19/4
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Пирожок с капустой	60	3.49	3.96	21.98	151.19	7.181-1
Итого за полдник		390	5.13	7.74	39.07	315.94	
Итого за 1 день:		1409	37.38	33.12	170.78	1218.93	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский сад № 54
В.Ю.Шалина
Приказ № 1/54-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:	Каша ячневая с м/р	150	2.82	2.98	22.29	135.54	2021/15/4
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		359	4.83	6.41	38.1	228.55	
	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	53.88	7.3/1/1
	Борщ	150	1.5	2.79	9.76	70.45	2021/2-22
	Биточки рыбные	60	10.73	4.06	5.03	108.37	7.355
	Каша перловая	120	3.66	4.42	27.9	179.28	7.142/1
	Напиток из шиповника	180	0.43	0	15.54	65.05	2021/37/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		595	19.65	15.0	80.96	550.38	
Полдник:	Морковь тушеная	60	0.96	2.25	7.63	52.66	2021/16/3
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
Итого за полдник		270	3.52	2.95	27.37	154.13	
Итого за 1 день:		1324	28.50	24.46	156.53	979.06	

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:	Каша гречневая с м/р	150	3.04	4.14	21.53	132.83	2021/2/4
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Чай с лимоном	180	0.06	0.006	8.49	36.53	2021/29/10
Итого за завтрак		384	8.55	11.88	51.38	332.44	
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	40	0.6	2.15	5.24	42.69	2021/32/1
	Суп крестьянский с крупой(рис)	150	1.46	0.25	10.31	48.69	2021/38/2/
	Биточки из мяса говядины с рисом паровые	60	8.77	9.05	3.03	142.17	7.15/8/2
	Капуста тушеная	120	3.44	2.3	16.48	92.84	2021/11/3
	Компот из кураги и изюма	180	0.62	0	19.55	79.34	2021/10/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/10/3
		585	17.41	14.12	70.91	482.80	
Итого за обед							
Полдник:	Фрикадельки из мяса говядины	60	11.51	10.14	4.1	170.93	2021/38/1/
	Макароны отварные	150	5.01	3.21	34.79	199.29	2021/46/3
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Сдоба обыкновенная	60	4.8	3.27	32.95	195.07	7.8/12
Итого за полдник		450	21.32	16.63	73.21	571.62	
Итого за 1 день:		1519	47.91	42.77	202.71	1414.86	

Утверждено:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 54

В.Ю.Илиина

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



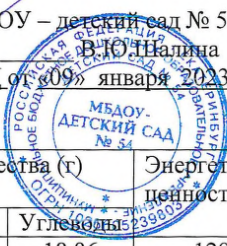
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Каша пшеничная с м/р	150	3.24	3.51	21.64	142.74	2021/16/4
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		359	5.18	7.56	39.08	250.29	
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	40	0.35	2.22	6.76	52.14	2021/49/1/
	Суп пюре картофельный	150	1.96	3.81	12.15	100.03	7.071
	Суфле из мяса индейки	60	14.67	9.33	2.50	170.01	7.8/9/2
	Гороховое пюре	120	7.72	3.61	19.43	149.12	7.362-1
	Компот из яблок	180	0.35	0.32	18.06	75.51	2021/3/10
	Гренки	20	1.43	0.16	9.12	46.2	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
		585	28.01	19.63	73.95	620.46	
Итого за обед							
Полдник:	Макароны отварные с сыром	110	5.13	4.46	23.93	168.77	2021/46/3/
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
Итого за полдник		320	7.69	5.16	43.67	270.24	
Итого за 1 день:		1364	41.23	32.70	167.08	1180.59	

Утверждено:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 54

В.Ю.Ткалина

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

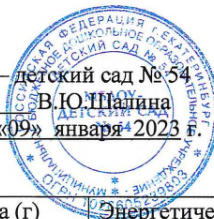


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 ДЕНЬ 6 Завтрак:	Каша геркулесовая с м/р	150	2.79	4.77	18.86	129.68	2021/8/4/1
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		359	4.73	8.82	36.3	237.23	
	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:	Суп борщ	150	1.5	2.79	9.76	70.45	2021/2-22
	Салат из картофеля и зел.горошка	40	0.67	2.38	4.3	48.2	2021/42/2
	Бигус	180	12.64	11.06	12.86	189.94	7.061
	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.05	16.03	72.81	2021/6/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		585	18.2	16.64	59.24	454.75	
Полдник:	Каша гречневая с м/р	150	3.05	4.14	21.53	135.83	2021/2/4
	Фрикадельки из мяса говядины	60	11.51	10.14	4.1	170.93	2021/38/1/
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Вафли	10	0.32	0.28	8.09	35.0	7.221
Итого за полдник		420	16.4	14.74	45.78	397.43	
Итого за 1 день:		1464	39.83	40,3	151.42	1135.41	

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 7 Завтрак:	Каша пшеничная с м/р	150	3.24	3.51	21.64	142.74	2021/16/4
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		384	8.68	11.24	47.03	324.77	
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 и моркови с м/р	45	0.78	2.3	4.0	34.75	7.001/1
	Суп из свежей рыбы (минтай)	150	5.61	1.76	10.38	97.75	7.161-1
	Запеканка картофельная, фаршированная мясом	150	10.96	10.46	22.33	244.13	7.36/8/3
	Компот из кураги	150	0.37	0	14.04	60.41	7.110
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		530	20.23	14.88	67.04	510.39	
Полдник:	Каша безмолочная ассорти (рис,пшена) с м/р	150	1.68	3.79	14.85	161.9	2021/19/4
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Ватрушка с повидлом	60	3.27	2.98	32.34	182.87	7.150/4
Итого за полдник		390	4.95	6.77	49.24	354.24	
Итого за 1 день:		1404	34.36	32.99	173.41	1235.4	

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ — детский сад № 54
 В.Ю.Шалина
 Приказ № 115-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 рисовая с м/р	110	2.72	2.88	22.13	132.81	2021/43/3
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		319	4.66	6.93	39.57	240.36	
	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:	Суп овощной с мясом	150	4.34	4.25	5.10	80.63	7.043с-4
	Салат из отварной свеклы с м/р	40	0.56	2.14	4.25	34.78	2021/16/1
	Тефтели рыбные	60	8.72	2.89	3.57	100.74	7.149с-1
	Картофельное пюре (без молока)	110	3.1	3.0	27.18	158.97	2021/4/3
	Кисель	150	0	0	19.08	83.84	7.248
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		545	19.41	12.66	76.88	542.28	
Полдник:	Каша пшеничная с м/р	150	3.24	4.17	20.87	151.73	2021/11/4
	Фрикадельки из мяса говядины	60	11.51	10.14	4.1	170.93	2021/38/1/
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
Итого за полдник		420	17.32	15.00	44.73	422.64	
Итого за 1 день:		1384	41.96	34.07	169.65	1235.33	

детский сад № 54
В.Ю.Шалина
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 с м/р	150	2.82	2.98	22.29	135.54	2021/15/4
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		384	8.26	10.71	47.68	317.57	
10:00	Фрукт (яблоко)	100	0.35	0.35	10.38	39.6	2021/3
Итого за второй завтрак		100	0.35	0.35	10.38	39.6	
Обед:	Салат из капусты и кукурузы с м/р	50	0.86	3.4	6.83	56.32	7.4/1/1
	Суп гороховый	150	3.05	2.63	12.84	91.63	7.086
	Суфле из печени	60	10.86	4.45	0.96	95.61	7.089
	Макароны отварные	150	4.98	3.79	34.76	207.83	2021/46/3
	Компот из яблок	180	0.35	0.32	18.06	75.51	2021/3/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Итого за обед	625	22.61	14.95	89.74	600.25	
Полдник:	Рагу овощное	120	2.42	2.91	16.79	104.6	2021/32/3
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Шанежка с картофелем	60	2.91	4.43	20.06	147.72	7.148
Итого за полдник		360	6.31	7.52	45.17	289.12	
Итого за 1 день:		1469	37.53	33.53	192.97	1246.54	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
В.Ю. Палина
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 10 Завтрак:	Каша геркулесовая с м/р	150	2.79	4.77	18.86	129.68	2021/8/4/1
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай с лимоном	180	0.06	0.006	8.49	36.53	2021/29/10
Итого за завтрак		359	4.85	8.20	41.12	249.64	
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 картофеля с соленым огурцом и м/р	40	0.68	1.87	5.39	44.17	7.31/1/5
	Суп лапша	150	1.58	2.55	11.97	81.75	7.20/2/5
	Греча	150	3.04	4.14	18.81	124.46	2021/2/4
	Гуляш куриный	60	6.07	6.53	1.76	90.12	7.190
	Напиток из шиповника	180	0.43	0	15.54	65.05	2021/37/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		615	14.32	15.46	69.77	477.81	
Полдник:	Биточки из мяса кур	60	9.68	2.11	5.08	83.80	2021/9/2
	Картофельное пюре (без молока)	110	3.1	3.0	27.18	158.97	2021/4/3
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
Итого за полдник		380	15.34	5.81	52.00	344.25	
Итого за 1 день:		1454	35.56	29.54	178.15	1134.0	

Утверждено:

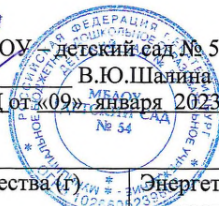
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54

В.Ю.Шатина

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3	Каша ячневая с м/р	150	2.82	2.98	22.29	135.54	2021/15/4
ДЕНЬ 11	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
Завтрак:	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		359	4.76	7.03	39.73	243.09	
	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 с м/р	30	0.36	5.23	3.6	60.95	7.415
	Суп пюре картофельный	150	1.37	3.17	11.2	86.24	7.071
	Жаркое по домашнему	180	13.15	13.43	26.04	301.63	7.н070-1
	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.05	16.03	72.81	2021.6/10
	Гренки	20	1.71	0.19	10.94	55.44	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
Итого за обед		575	18.46	22.25	74.08	605.37	
Полдник:	Фрикадельки из мяса говядины	60	11.51	10.14	4.1	170.93	2021/38/1/
	Каша гречневая с м/р	150	3.04	4.14	21.53	132.83	2021/2/4
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Вафли	10	0.32	0.28	8.09	35.0	7.221
Итого за полдник		420	16.39	14.74	45.78	394.43	
Итого за 1 день:		1454	40.11	44.12	169.69	1288.89	

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:	Каша пшенная с м/р	150	3.24	4.17	20.87	151.73	2021/11/4
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		384	8.68	11.9	46.26	333.76	
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	0.2	8.36	44.1	7.375/2
	Суп из свежей рыбы (горбуша)	150	7.04	3.33	10.38	106.66	7.н161-1
	Плов из мяса говядины	180	13.54	15.45	27.75	326.35	7.4/8/2
	Компот из кураги	150	0.37	0	14.04	60.41	7.110
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		560	23.08	17.77	76.82	599.0	
Полдник:	Каша геркулесовая с м/р	150	2.79	4.77	18.86	129.68	2021/8/4/1
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Сдоба обыкновенная	60	6.41	4.36	43.94	261.40	7.8/12
Итого за полдник		390	9.20	9.13	64.17	394.40	
Итого за 1 день:		1434	42.99	40.50	196.70	1377.32	

Утверждено:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 54

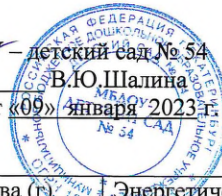
В.Ю. Шапина

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	110	2.72	2.88	22.13	132.81	2021/43/3
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		319	4.73	6.31	37.25	220.94	
	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 картофеля и морской капусты с м/р	30	0.45	2.57	3.7	44.59	7.33/1/3
	Суп Рассольник с мясом	150	3.87	3.54	10.35	98.28	7.037с
	Суфле рыбное	60	20.06	10.78	1.94	206.82	7.14/7/4
	Гороховое пюре	120	7.72	3.61	19.43	149.12	7.362-1
	Напиток из шиповника	180	0.43	0	15.54	65.05	2021/37/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		575	35.02	20.86	67.21	633.07	
Полдник:	Каша ячневая с м/р	150	2.82	2.98	22.29	135.54	2021/15/4
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
Итого за полдник		360	5.38	3.68	42.03	236.29	
Итого за 1 день:		1354	45.63	30.95	156.59	1136.3	

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 3 ДЕНЬ 14 Завтрак:	Каша безмолочная ассорти (рис, греча) с м/р	150	1.63	3.79	15.04	217.48	2021/19/4
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Чай с лимоном	180	0.06	0.006	8.49	36.53	2021/29/10
Итого за завтрак		384	7.13	11.53	44.83	416.98	
10:00	Фрукт (яблоко)	100	0.35	0.35	10.38	39.6	2021/3
Итого за второй завтрак		100	0.35	0.35	10.38	39.6	
Обед:	Салат из моркови с м/р	40	0.6	2.15	5.24	42.69	2021/32/1
	Суп лапша	150	1.58	2.55	11.97	81.75	7.20/2/5
	Жаркое подомашнему с мясом куры	180	12.88	14.96	22.44	297.96	
	Компот из яблок	180	0.35	0.32	18.06	75.51	2021/3/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		585	17.74	20.32	72.53	564.53	
Полдник:	Рагу овощное	120	2.42	2.91	16.79	104.6	2021/32/3
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Сдоба обыкновенная	60	4.8	3.27	32.95	195.07	7.8/12
Итого за полдник		360	7.22	6.18	51.79	309.27	
Итого за 1 день:		1429	32.46	38.37	179.61	1268.17	

Утверждено:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 54

В.Ю.Палина

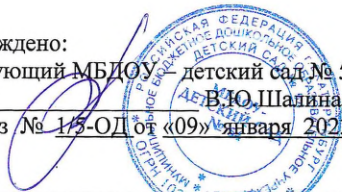
Приказ № 1/5-ОД от «09» января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 ДЕНЬ 15 Завтрак:	Каша пшеничная молочная с м/р	150	3.24	3.51	21.64	142.74	2021/16/4
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		359	5.18	7.56	39.08	250.29	
10:00	Фрукт (апельсин)	100	0.63	0.14	7.21	28.0	2021/3
Итого за второй завтрак		100	0.63	0.14	7.21	28.0	
Обед:	Зеленый горошек	45	1.28	0.07	2.61	17.7	7.017/2
	Суп борщ	150	1.05	2.73	6.71	56.47	2021/2-22
	Макаронны отварные	150	5.01	3.21	34.79	199.29	2021/46/3
	Суфле из печени	60	10.86	4.45	0.96	95.61	7.089
	Компот из кураги и изюма	180	0.62	0	19.55	79.34	2021/10/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		620	21.33	10.84	80.91	524.61	
Полдник:	Картофельное пюре	110	3.1	3.0	27.18	158.97	2021/4/3
	Фрикадельки из мяса говядины	60	11.51	10.14	4.1	170.93	2021/38/1/
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
Итого за полдник		380	15.93	13.61	40.15	377.08	
Итого за 1 день:		1459	43.07	32.15	167.35	1179.98	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 4 ДЕНЬ 16 Завтрак:	Каша ячневая с м/р	150	2.82	2.98	22.29	135.54	2021/15/4
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		359	4.76	7.03	39.73	243.09	
	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 картофеля, моркови, свеклы с реп.луком и соленым огурцом с м/р	40	0.35	2.22	6.76	52.14	2021/49/1/
	Суп гороховый	150	3.05	2.63	12.84	91.63	7.086
	Бигус	180	12.64	11.06	12.86	189.94	7.061
	Компот из сухофруктов	180	0.88	0.05	16.03	72.81	2021.6/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		585	19.93	16.32	64.78	454.56	
Полдник:	Каша пшеничная с м/р	150	3.24	3.51	21.64	142.74	2021/16/4
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Вафли	10	0.32	0.28	8.09	35.0	7.221
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Фрикадельки из мяса говядины	60	11.51	10.14	4.1	170.93	2021/38/1/
Итого за полдник		420	16.59	14.11	45.89	404.34	
Итого за 1 день:		1464	41.78	37.46	160.5	1147.98	

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 17 Завтрак:	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Каша пшенная с м/р	150	3.24	4.17	20.87	151.73	2021/11/4
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		384	8.68	11.9	46.26	333.76	
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	0.2	8.36	44.1	7.375/2
	Суп из свежей рыбы (горбуша)	150	7.04	3.33	10.38	106.66	7.н161-1
	Жаркое по-домашнему с мясом индейки	180	13.99	7.38	22.18	227.41	7.н070-2/1
	Компот из кураги	150	0.37	0	14.04	60.41	7.110
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		560	24.86	11.27	71.24	510.64	
Полдник:	Каша безмолочная ассорти (рис, пшеница) с м/р	150	1.68	3.79	14.86	144.63	2021/19/4
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Шанежка с картофелем	60	2.90	4.43	20.06	144.22	7.148
Итого за полдник		390	4.59	8.23	36.28	295.17	
Итого за 1 день:		1434	38.65	31.51	161.22	1169.95	

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 рисовая	110	2.72	2.88	22.13	132.81	2021/43/3
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		319	4.73	6.30	37.93	224.41	
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	47.1	7.031
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	47.1	
Обед:	Салат из моркови с м/р	40	0.45	2.15	4.20	38.84	2021/32/1
	Борщ	150	1.5	2.79	9.76	70.45	2021/2-22
	Суфле из печени	60	10.86	4.45	0.96	95.61	7.089
	Макаронные изделия	110	5.13	4.46	23.93	165.03	2021/46/3/
	Кисель	150	0	0	19.09	81.95	7.248
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		545	20.41	14.72	74.19	535.74	
Полдник:	Каша ячневая с м/р	150	2.82	2.98	22.29	135.54	2021/15/4
	Фрикадельки из мяса говядины	60	11.51	10.14	4.1	170.93	2021/38/1/
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
Итого за полдник		420	16.89	13.82	46.15	406.45	
Итого за 1 день:		1384	42.54	34.94	168.38	1212.60	

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



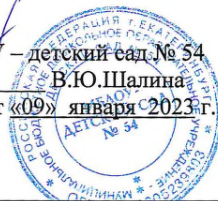
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 ДЕНЬ 19 Завтрак:	Каша гречневая с м/р	150	3.04	4.14	21.53	132.83	2021/2/4
	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5.44	7.73	21.36	163.08	7.175/1
	Чай с лимоном	180	0.06	0.006	8.49	36.53	2021/29/10
Итого за завтрак		384	8.49	11.88	51.32	335.33	
10:00	Фрукт (яблоко)	100	0.35	0.35	10.38	39.6	2021/3
Итого за второй завтрак		100	0.35	0.35	10.38	45.0	
Обед:	Салат из картофеля и кукурузы с луком и с м/р	40	0.76	2.24	6.3	48.82	2021/44/1
	Суп Рассольник с мясом	150	3.87	3.54	10.35	98.28	7.037с
	Биточки рыбные	60	10.73	4.06	5.03	108.37	7.355
	Картофельное пюре (без молока)	110	3.1	3.0	27.18	158.97	2021/4/3
	Компот из яблок	180	0.35	0.32	18.06	75.51	2021/3/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		575	20.05	13.31	72.27	511.50	
Полдник:	Капуста тушеная	120	3.44	2.3	16.48	95.46	2021/11/3
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Плюшка с маком	60	4.53	5.05	31.84	206.47	7.118p/1
Итого за полдник		360	7.96	7.35	50.37	314.46	
Итого за 1 день:		1419	36.92	32.89	184.42	1200.9	

Утверждено:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 54

В.Ю.Палина

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 20 Завтрак:	Каша геркулесовая с м/р	150	2.79	4.77	18.86	129.68	2021/8/4/1
	Батон с маслом	25/4	2.01	3.43	13.77	83.54	7.035
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
Итого за завтрак		359	4.79	8.2	34.67	222.69	
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 картофеля и зел.горошка	40	0.67	2.38	4.3	48.2	2021/42/2
	Суп крестьянский с крупой(рис)	150	1.43	0.25	10.03	47.55	2021/38/2/
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8.39	8.33	5.37	142.99	2021/9/2
	Свекла тушеная	110	1.58	6.39	13.80	117.87	2021/23/3
	Напиток из шиповника	180	0.43	0	15.54	65.05	2021/37/10
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.27	27.15	2021/03/1
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за обед		575	15.02	17.71	65.34	490.02	
Полдник:	Рагу овощное	120	2.42	2.91	16.79	104.7	2021/32/3
	Чай (вариант 2)	180	0	0	2.04	9.47	2021/27/12
	Печенье	10	1.04	0.52	7.68	45.8	7.208
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	2021/103
Итого за полдник		325	4.97	3.60	36.53	206.24	
Итого за 1 день:		1509	25.83	29.58	151.80	981.25	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200550

Владелец Шалина Виктория Юрьевна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024