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 1 Завтрак: | Каша пшенная с м/р | 200 | 4.32 | 5.55 | 27.84 | 265.74 | 2021/11/4. |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 445 | 7.42 | 10.87 | 50.04 | 404.13 | |
| | 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 | 60 | 0.55 | 2.14 | 4.24 | 37.63 | 2021/16/2 |
| | Суп гороховый | 200 | 4.06 | 3.50 | 17.10 | 122.81 | 7.086 |
| | Азу из говядины | 230 | 23.6 | 21.94 | 26.77 | 434.71 | 7.152/1 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.97 | 0.05 | 17.82 | 107.86 | 2021/6/11 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 745 | 33.06 | 28.24 | 92.42 | 800.95 | |
| Полдник: | Каша ячневая с м/р | 200 | 4.7 | 4.08 | 36.25 | 228.18 | 2021/15/4. |
| | Фрикадельки из мяса говядины | 80 | 15.34 | 13.52 | 5.47 | 226.39 | 2021/39/8/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Вафли | 20 | 0.85 | 0.74 | 21.57 | 93.33 | 2021/015 |
| Итого за полдник | | 525 | 22.58 | 18.39 | 70.96 | 584.59 | |
| Итого за 1 день: | | 1815 | 63.78 | 57.62 | 223.21 | 1781.08 | |

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 | 200 | 4.32 | 4.67 | 28.86 | 209.35 | 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) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 454 | 9.76 | 12.41 | 50.85 | 375.08 | |
| 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 | 60 | 0.72 | 10.45 | 7.18 | 124.58 | 7.416 |
| | Суп из свежей рыбы (горбуша) | 200 | 9.37 | 4.44 | 13.84 | 141.83 | 7.н161-1 |
| | Мясо кур отварное | 70 | 16.52 | 15.64 | 0.61 | 232.8 | 2021/1/10 |
| | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 4.23 | 4.08 | 37.06 | 214.16 | 2021/4/3/1 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.48 | 0 | 18.71 | 76.46 | 7.110 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 735 | 35.22 | 35.21 | 102.47 | 901.9 | |
| Полдник: | Каша безмолочная ассорти (рис, греча) с м/р | 200 | 2.17 | 5.04 | 20.05 | 138.8 | 2021/19/4/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Пирожок с капустой | 90 | 5.25 | 5.94 | 32.97 | 244.92 | 7.181-1 |
| Итого за полдник | | 490 | 7.42 | 10.99 | 53.65 | 386.37 | |
| Итого за 1 день: | | 1779 | 52.91 | 58.72 | 217.09 | 1709.36 | |

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: | Каша ячневая с м/р | 200 | 3.76 | 3.97 | 29.73 | 240.96 | 2021/15/4. |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 445 | 6.86 | 9.29 | 51.93 | 379.35 | |
| | 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 | 60 | 0.63 | 4.03 | 6.38 | 60.62 | 7.3/1 |
| | Борщ | 200 | 1.94 | 3.7 | 12.76 | 92.4 | 2021/2/2/ |
| | Рыба отварная | 80 | 28.75 | 8.97 | 0 | 214.17 | 2021/1/7/ |
| | Каша перловая | 150 | 4.67 | 5.52 | 34.87 | 217.57 | 7.142/1 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.48 | 0 | 17.35 | 71.36 | 2021/37/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 745 | 40.35 | 22.8 | 96.42 | 768.17 | |
| Полдник: | Морковь тушеная | 75 | 1.2 | 2.81 | 9.54 | 67.6 | 2021/16/3/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Печенье | 20 | 2.08 | 1.04 | 15.3 | 93.6 | 7.308/6 |
| Итого за полдник | | 320 | 5.18 | 4.08 | 38.06 | 219.97 | |
| Итого за 1 день: | | 1610 | 52.89 | 32.53 | 196.51 | 1413.49 | |

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 4 Завтрак: | Каша гречневая с м/р | 150 | 3.04 | 4.14 | 21.53 | 133.83 | 2021/2/5 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/9 | 5.44 | 7.73 | 21.36 | 163.08 | 7.175/1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.06 | 0.007 | 9.43 | 40.54 | 2021/29/1_ |
| Итого за завтрак | | 404 | 8.55 | 11.88 | 52.33 | 337.45 | |
| 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 | 0.1 | 0.35 | 0.87 | 7.63 | 2021/32/2. |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2.04 | 3.73 | 14.09 | 101.82 | 2021/38/3 |
| | Биточки из мяса говядины с рисом паровые | 70 | 10.23 | 10.56 | 3.52 | 183.91 | 4.15/8 |
| | Капуста тушеная | 150 | 4.28 | 2.87 | 20.5 | 116.91 | 2021/11/3. |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0.69 | 0 | 21.72 | 97.49 | 2021/10/12 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 735 | 21.23 | 18.12 | 85.79 | 619.83 | |
| Полдник: | Фрикадельки из мяса говядины | 80 | 15.34 | 13.52 | 5.47 | 226.39 | 2021/39/8/ |
| | Макароны отварные | 150 | 5.0 | 3.21 | 34.78 | 222.54 | 2021/46/4 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Сдоба обыкновенная | 90 | 7.2 | 4.91 | 49.43 | 294.5 | 7.8/12/2 |
| Итого за полдник | | 520 | 27.56 | 21.65 | 90.4 | 746.4 | |
| Итого за 1 день: | | 1759 | 57.97 | 51.79 | 235.73 | 1731.68 | |

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 5 Завтрак: | Каша пшеничная с м/р | 200 | 4.32 | 4.67 | 28.86 | 209.35 | 2021/16/4/ |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 445 | 7.42 | 9.99 | 50.16 | 392.15 | |
| 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: | Суп пюре картофельный | 200 | 1.82 | 4.22 | 14.92 | 126.92 | 7.071 |
| | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком и соленым огурцом с м/р | 60 | 1.28 | 3.33 | 10.14 | 78.79 | 2021/49/1. |
| | Суфле из мяса индейки | 80 | 25.89 | 10.99 | 2.24 | 266.59 | 4.8/9 |
| | Гороховое пюре | 150 | 9.65 | 4.51 | 24.28 | 186.4 | 7.362-1 |
| | Компот из яблок | 180 | 0.05 | 0.05 | 11.09 | 46.55 | 2021/3/10 |
| | Гренки | 20 | 1.78 | 0.19 | 11.39 | 57.75 | 7.34/2/2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| Итого за обед | | 720 | 42.7 | 23.94 | 93.14 | 829.52 | |
| Полдник: | Макароны отварные с сыром | 130 | 6.05 | 5.89 | 28.24 | 205.17 | 7.43-2/3/2 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Печенье | 20 | 2.08 | 1.04 | 15.3 | 93.6 | 7.308/6 |
| Итого за полдник | | 375 | 10.03 | 7.15 | 56.69 | 359.17 | |
| Итого за 1 день: | | 1640 | 60.5 | 41.43 | 210.37 | 1620.44 | |

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 6 Завтрак: | Каша геркулесовая с м/р | 200 | 3.72 | 6.36 | 25.15 | 226.54 | 2021/8/4/2 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 445 | 6.82 | 11.68 | 47.35 | 364.93 | |
| | 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: | Борщ | 200 | 1.94 | 3.7 | 12.76 | 92.4 | 2021/2/2/ |
| | Салат из отварного картофеля и зеленого горошка | 60 | 1.17 | 3.29 | 6.11 | 64.5 | 2021/42/1/ |
| | Бигус | 180 | 12.63 | 11.06 | 12.86 | 189.94 | 7.061 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.97 | 0.05 | 17.82 | 107.86 | 2021/6/11 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 695 | 20.59 | 18.68 | 77.61 | 566.75 | |
| Полдник: | Каша гречневая с м/р | 150 | 3.04 | 4.14 | 21.53 | 133.83 | 2021/2/5 |
| | Фрикадельки из мяса говядины | 80 | 15.34 | 13.52 | 5.47 | 226.39 | 2021/39/8/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Вафли | 20 | 0.85 | 0.74 | 21.57 | 93.33 | 2021/015 |
| Итого за полдник | | 480 | 21.21 | 18.76 | 65.01 | 510.89 | |
| Итого за 1 день: | | 1770 | 49.12 | 49.22 | 200.07 | 1488.57 | |

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 7 Завтрак: | Каша пшеничная с м/р | 200 | 4.32 | 4.67 | 28.86 | 209.35 | 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) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 454 | 9.76 | 12.4 | 51.12 | 424.15 | |
| 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 | 60 | 1.03 | 3.05 | 5.32 | 47.66 | 7.001 |
| | Суп из свежей рыбы (минтай) | 200 | 7.49 | 2.34 | 13.83 | 124.94 | 7.н161-1 |
| | Запеканка картофельная, фаршированная мясом | 180 | 13.16 | 12.54 | 26.79 | 313.55 | 7.36/8/2 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.48 | 0 | 18.71 | 76.46 | 7.110 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 695 | 26.04 | 18.51 | 89.71 | 674.66 | |
| Полдник: | Каша безмолочная ассорти (рис, пшена) с м/р | 200 | 2.24 | 5.05 | 19.81 | 144.63 | 2021/19/4/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Ватрушка с повидлом | 80 | 3.82 | 5.21 | 40.22 | 241.05 | 7.150/1 |
| Итого за полдник | | 480 | 6.07 | 10.27 | 60.66 | 388.33 | |
| Итого за 1 день: | | 1729 | 42.37 | 41.28 | 211.59 | 1533.14 | |

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: | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Каша рисовая с м/р | 150 | 3.72 | 3.92 | 30.17 | 221.6 | 2021/43/4 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 395 | 6.82 | 9.24 | 52.37 | 359.99 | |
| | 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 | 200 | 5.82 | 5.66 | 6.88 | 108.26 | 7.043с-4 |
| | Салат из отварной свеклы с м/р | 60 | 0.55 | 2.14 | 4.24 | 37.63 | 2021/16/2 |
| | Рыба отварная (минтай) | 80 | 14.58 | 0.77 | 0 | 130.44 | 7.1/7 |
| | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 4.23 | 4.08 | 37.06 | 214.16 | 2021/4/3/1 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 25.44 | 110.53 | 7.248 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 745 | 29.06 | 13.23 | 101.68 | 712.3 | |
| Полдник: | Каша пшенная с м/р | 200 | 4.32 | 5.55 | 27.84 | 265.74 | 2021/11/4. |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Печенье | 20 | 2.08 | 1.04 | 15.3 | 93.6 | 7.308/6 |
| Итого за полдник | | 445 | 8.38 | 6.95 | 59.58 | 417.43 | |
| Итого за 1 день: | | 1685 | 44.76 | 29.52 | 223.73 | 1535.72 | |

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 10 Завтрак: | Каша геркулесовая с м/р | 150 | 3.72 | 6.36 | 25.15 | 186.90 | 2021/2/5 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.06 | 0.007 | 9.43 | 40.54 | 2021/29/1_ |
| Итого за завтрак | | 395 | 6.89 | 11.69 | 55.95 | 358.84 | |
| 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 | 60 | 0.87 | 3.65 | 6.81 | 69.04 | 7.31/1 |
| | Суп лапша | 200 | 1.97 | 3.39 | 14.82 | 112.35 | 7.20/2/5 |
| | Греча | 150 | 3.04 | 4.14 | 18.81 | 122.21 | 2021/2/5 |
| | Гуляш куриный | 80 | 8.09 | 8.71 | 2.36 | 121.14 | 7.190 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.48 | 0 | 17.35 | 71.36 | 2021/37/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 745 | 18.35 | 20.48 | 85.14 | 608.31 | |
| Полдник: | Биточки из куры | 70 | 18.21 | 3.23 | 5.93 | 136.07 | 2021/5/9 |
| | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 4.23 | 4.08 | 37.06 | 213.39 | 2021/4/3/1 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Печенье | 20 | 2.08 | 1.04 | 15.3 | 93.6 | 7.308/6 |
| Итого за полдник | | 465 | 26.42 | 8.58 | 71.51 | 502.24 | |
| Итого за 1 день: | | 1705 | 52.71 | 40.82 | 227.86 | 1531.69 | |

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 3 ДЕНЬ 11 Завтрак: | Каша ячневая с м/р | 200 | 3.76 | 3.97 | 29.73 | 240.96 | 2021/15/4. |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 445 | 6.86 | 9.29 | 51.93 | 379.35 | |
| | 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 | 60 | 0.72 | 10.45 | 7.18 | 124.58 | 7.416 |
| | Суп пюре картофельный | 200 | 2.61 | 5.07 | 16.21 | 137.69 | 7.071 |
| | Жаркое по домашнему | 230 | 16.80 | 17.16 | 33.27 | 384.0 | 7.н070-1 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.97 | 0.05 | 17.82 | 107.86 | 2021/6/11 |
| | Гренки | 20 | 1.78 | 0.19 | 11.39 | 57.75 | 7.34/2/2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| Итого за обед | | 740 | 24.81 | 33.29 | 95.87 | 837.05 | |
| Полдник: | Фрикадельки из мяса говядины | 80 | 15.34 | 13.52 | 5.47 | 226.39 | 2021/39/8/ |
| | Каша гречневая с м/р | 150 | 3.04 | 4.14 | 21.53 | 133.83 | 2021/2/5 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Вафли | 20 | 0.85 | 0.74 | 21.57 | 93.33 | 2021/015 |
| Итого за полдник | | 475 | 20.55 | 18.40 | 53.84 | 479.30 | |
| Итого за 1 день: | | 1760 | 52.73 | 61.09 | 211.54 | 1695.21 | |

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) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 3 ДЕНЬ 12 Завтрак: | Каша пшенная с м/р | 200 | 4.32 | 5.55 | 27.84 | 265.74 | 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) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 454 | 9.76 | 13.28 | 50.1 | 436.13 | |
| 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 | 60 | 1.40 | 0.26 | 11.14 | 69.36 | 7.375/1 |
| | Суп из свежей рыбы (горбуша) | 200 | 9.37 | 4.44 | 13.84 | 141.83 | 7.н161-1 |
| | Плов из мяса говядины | 200 | 14.95 | 17.16 | 30.22 | 358.28 | 7.4/8/1 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.48 | 0 | 18.71 | 76.46 | 7.110 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 715 | 30.09 | 22.45 | 98.98 | 759.43 | |
| Полдник: | Каша геркулесовая с м/р | 200 | 3.72 | 6.36 | 25.15 | 226.54 | 2021/8/4/2 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Сдоба обыкновенная | 90 | 7.2 | 4.91 | 49.43 | 294.5 | 7.8/12/2 |
| Итого за полдник | | 490 | 10.93 | 11.27 | 75.38 | 488.67 | |
| Итого за 1 день: | | 1759 | 51.39 | 47.14 | 236.48 | 1693.92 | |

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/р | 150 | 3.71 | 3.92 | 30.17 | 199.11 | 2021/43/4 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 395 | 6.81 | 9.24 | 52.37 | 337.5 | |
| | 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: | Суп Рассольник с мясом | 200 | 5.16 | 4.72 | 13.8 | 142.35 | 7.037с |
| | Салат из отварного картофеля с морской капустой и м/р | 60 | 0.78 | 5.11 | 6.40 | 82.21 | 7.33/1 |
| | Суфле рыбное | 80 | 15.16 | 5.57 | 1.27 | 150.46 | 7.61р/1 |
| | Гороховое пюре | 150 | 7.65 | 4.51 | 24.28 | 190.54 | 7.362-1 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.48 | 0 | 17.35 | 71.36 | 2021/37/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 745 | 35.08 | 20.50 | 88.01 | 738.10 | |
| Полдник: | Каша ячневая с м/р | 200 | 3.76 | 3.97 | 29.73 | 240.96 | 2021/15/4. |
| | Печенье | 20 | 2.08 | 1.04 | 15.3 | 93.6 | 7.308/6 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за полдник | | 445 | 7.74 | 5.23 | 55.18 | 394.96 | |
| Итого за 1 день: | | 1695 | 50.13 | 35.07 | 205.66 | 1517.66 | |

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 | 200 | 2.17 | 5.04 | 20.05 | 138.8 | 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 | 200 | 0.06 | 0.007 | 9.43 | 40.54 | 2021/29/1 |
| Итого за завтрак | | 454 | 7.67 | 12.77 | 50.84 | 345.94 | |
| 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 моркови с м/р | 60 | 0.10 | 0.35 | 0.87 | 7.63 | 2021/32/2. |
| | Суп лапша | 200 | 1.97 | 3.39 | 14.82 | 113.13 | 7.20/2/5 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом куры | 230 | 16.46 | 19.10 | 28.66 | 383.60 | 7.н070-2/1 |
| | Компот из яблок | 180 | 0.05 | 0.05 | 11.09 | 46.55 | 2021/3/10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 725 | 22.47 | 23.49 | 80.52 | 662.97 | |
| Полдник: | Рагу из овощей | 150 | 3.36 | 3.69 | 23.99 | 144.16 | 2021/32/3/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Сдоба обыкновенная | 90 | 7.2 | 4.91 | 49.43 | 294.5 | 7.8/12/2 |
| Итого за полдник | | 440 | 10.57 | 8.61 | 74.13 | 441.91 | |
| Итого за 1 день: | | 1719 | 41.09 | 45.24 | 215.90 | 1486.91 | |

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) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 3 ДЕНЬ 15 Завтрак: | Каша пшеничная с м/р | 200 | 4.32 | 4.67 | 28.86 | 209.35 | 2021/16/4/ |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 440 | 7.43 | 10.0 | 50.92 | 345.81 | |
| 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: | Зеленый горошек | 60 | 1.72 | 0.10 | 3.49 | 24.48 | 7.017/1 |
| | Борщ | 200 | 1.94 | 3.7 | 12.76 | 92.4 | 2021/2/2/ |
| | Каша гречневая с м/р | 150 | 3.04 | 4.14 | 18.81 | 121.46 | 2021/2/5 |
| | Суфле из печени | 80 | 14.47 | 5.93 | 1.29 | 143.50 | 7.089 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0.69 | 0 | 21.72 | 97.49 | 2021/10/12 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 745 | 26.47 | 12.89 | 81.89 | 559.01 | |
| Полдник: | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 4.23 | 4.08 | 37.06 | 213.39 | 2021/4/3/1 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Печенье | 20 | 2.08 | 1.04 | 15.3 | 93.6 | 7.308/6 |
| | Фрикадельки из мяса говядины | 80 | 15.34 | 13.52 | 5.47 | 226.39 | 2021/39/8/ |
| Итого за полдник | | 475 | 22.65 | 16.52 | 57.19 | 507.35 | |
| Итого за 1 день: | | 1760 | 57.18 | 39.55 | 197.21 | 1440.17 | |

Утверждено:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 54
_____ В.Ю.Шалина
Приказ № 175-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 с м/р | 200 | 3.76 | 3.97 | 29.73 | 240.96 | 2021/15/4. |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 445 | 6.86 | 9.29 | 51.93 | 379.35 | |
| | 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 гороховый | 200 | 4.06 | 3.50 | 17.10 | 122.81 | 7.086 |
| | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком и соленым огурцом с м/р | 60 | 0.89 | 3.27 | 6.88 | 64.37 | 2021/49/1. |
| | Бигус | 180 | 12.63 | 11.06 | 12.86 | 189.94 | 7.061 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.97 | 0.05 | 17.82 | 107.86 | 2021/6/11 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 695 | 22.43 | 18.46 | 82.72 | 597.03 | |
| Полдник: | Каша пшеничная с м/р | 200 | 4.32 | 4.67 | 28.86 | 209.35 | 2021/16/4/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Вафли | 20 | 0.85 | 0.74 | 21.57 | 93.33 | 2021/015 |
| | Фрикадельки из мяса говядины | 80 | 15.34 | 13.52 | 5.47 | 226.39 | 2021/39/8/ |
| Итого за полдник | | 525 | 22.49 | 19.29 | 72.34 | 631.82 | |
| Итого за 1 день: | | 1765 | 52.28 | 47.14 | 217.09 | 1654.2 | |

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: | Батон с маслом и сыром | 40/5/9 | 5.44 | 7.73 | 21.36 | 163.08 | 7.175/1 |
| | Каша пшенная с м/р | 200 | 4.32 | 5.55 | 27.84 | 265.74 | 2021/11/4. |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 454 | 9.76 | 13.28 | 50.1 | 436.13 | |
| 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 | 60 | 1.40 | 0.26 | 11.14 | 69.36 | 7.375/1 |
| | Суп из свежей рыбы (горбуша) | 200 | 9.37 | 4.44 | 13.84 | 141.83 | 7.н161-1 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом индейки | 230 | 17.80 | 9.42 | 28.42 | 289.75 | 7.н070-2/1 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.48 | 0 | 18.71 | 76.46 | 7.110 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 745 | 32.94 | 14.72 | 97.19 | 690.90 | |
| Полдник: | Каша безмолочная ассорти (рис, пшена) с м/р | 200 | 2.17 | 5.04 | 20.05 | 138.8 | 2021/19/4/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Шанежка с картофелем | 90 | 4.35 | 6.66 | 30.09 | 215.82 | 7.148 |
| Итого за полдник | | 490 | 6.60 | 11.71 | 50.70 | 363.77 | |
| Итого за 1 день: | | 1789 | 49.81 | 39.83 | 207.98 | 1491.30 | |

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 с м/р | 150 | 3.71 | 3.92 | 30.17 | 199.11 | 2021/43/4 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 395 | 6.81 | 9.24 | 52.37 | 337.5 | |
| | 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 | 60 | 0.08 | 0.46 | 0.78 | 7.78 | 2021/32/2. |
| | Борщ | 200 | 1.37 | 3.64 | 8.78 | 74.5 | 2021/2/2/ |
| | Суфле из печени | 80 | 14.47 | 5.93 | 1.29 | 143.50 | 7.089 |
| | Макароны отварные | 150 | 5.0 | 3.21 | 34.78 | 222.54 | 2021/46/4 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 19.09 | 81.95 | 7.248 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 695 | 24.81 | 13.77 | 96.16 | 675.47 | |
| Полдник: | Каша ячневая с м/р | 200 | 3.76 | 3.97 | 29.73 | 240.96 | 2021/15/4. |
| | Фрикадельки из мяса говядины | 80 | 15.34 | 13.52 | 5.47 | 226.39 | 2021/39/8/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Печенье | 20 | 2.08 | 1.04 | 15.3 | 93.6 | 7.308/6 |
| Итого за полдник | | 525 | 23.87 | 16.72 | 64.78 | 569.04 | |
| Итого за 1 день: | | 1715 | 56.01 | 39.85 | 223.37 | 1624.34 | |

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: | Каша гречневая с м/р | 150 | 3.04 | 4.14 | 21.53 | 133.83 | 2021/2/5 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/9 | 5.44 | 7.73 | 21.36 | 163.08 | 7.175/1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.06 | 0.007 | 9.43 | 40.54 | 2021/29/1_ |
| Итого за завтрак | | 404 | 8.54 | 11.87 | 52.32 | 339.97 | |
| 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 картофеля и кукурузы с луком с м/р | 60 | 1.13 | 3.35 | 9.45 | 79.51 | 2021/44/2 |
| | Суп Рассольник с мясом | 200 | 5.16 | 4.72 | 13.8 | 142.35 | 7.037с |
| | Биточки рыбные | 80 | 14.28 | 6.00 | 6.58 | 178.14 | 7.355 |
| | Картофельное пюре (без молока) | 150 | 4.23 | 4.08 | 37.06 | 214.16 | 2021/4/3/1 |
| | Компот из яблок | 180 | 0.34 | 0.32 | 18.06 | 75.51 | 2021/3/10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 725 | 27.34 | 18.76 | 95.20 | 729.18 | |
| Полдник: | Капуста тушеная | 150 | 3.32 | 2.85 | 16.82 | 100.97 | 2021/11/3. |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Плюшка с маком | 90 | 6.79 | 7.58 | 47.76 | 312.33 | 7.118р |
| Итого за полдник | | 440 | 10.11 | 10.41 | 65.38 | 416.61 | |
| Итого за 1 день: | | 1669 | 46.37 | 41.41 | 223.30 | 1522.61 | |

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 4 ДЕНЬ 20 Завтрак: | Каша геркулесовая с м/р | 200 | 3.72 | 6.36 | 25.15 | 226.54 | 2021/8/4/2 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 3.10 | 5.32 | 21.3 | 134.6 | 7.035 |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 445 | 6.82 | 11.68 | 47.35 | 364.93 | |
| 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: | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2.04 | 3.73 | 14.09 | 101.82 | 2021/38/3 |
| | Салат из отварного картофеля и зеленого горошка | 60 | 1.49 | 3.35 | 8.94 | 77.91 | 2021/42/1/ |
| | Биточки из мяса кур | 70 | 8.21 | 3.23 | 5.93 | 135.69 | 2021/5/9 |
| | Свекла тушеная | 150 | 2.16 | 8.72 | 18.81 | 164.39 | 2021/23/3/ |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.48 | 0 | 17.35 | 71.36 | 2021/37/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 735 | 28.12 | 19.73 | 89.34 | 659.9 | |
| Полдник: | Рагу из овощей | 150 | 3.36 | 3.69 | 23.99 | 144.16 | 2021/32/3/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| | Печенье | 20 | 2.08 | 1.04 | 15.3 | 93.6 | 7.308/6 |
| Итого за полдник | | 400 | 7.34 | 4.96 | 52.67 | 296.98 | |
| Итого за 1 день: | | 1830 | 43.33 | 36.44 | 204.62 | 1384.11 | |

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 с м/р | 200 | 3.76 | 3.97 | 29.73 | 240.96 | 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) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| Итого за завтрак | | 454 | 9.2 | 11.7 | 51.99 | 411.35 | |
| 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 и кукурузы с м/р | 60 | 1.02 | 4.08 | 8.18 | 69.57 | 7.4/1 |
| | Суп гороховый | 200 | 4.06 | 3.50 | 17.10 | 122.81 | 7.086 |
| | Суфле из печени | 80 | 14.47 | 5.93 | 1.29 | 143.50 | 7.089 |
| | Макароны отварные | 150 | 5.0 | 3.21 | 34.78 | 222.54 | 2021/46/4 |
| | Компот из яблок | 180 | 0.05 | 0.05 | 11.09 | 46.55 | 2021/3/10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 12.54 | 54.3 | 2021/103/2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.22 | 12.52 | 57.75 | 2021/7.103 |
| Итого за обед | | 725 | 28.77 | 17.62 | 104.47 | 745.98 | |
| Полдник: | Рагу из овощей | 150 | 3.36 | 3.69 | 23.99 | 144.16 | 2021/32/3/ |
| | Чай (вариант 2) | 200 | 0 | 0 | 0.63 | 2.65 | 2021/27/13 |
| | Шанежка с картофелем | 90 | 3.94 | 3.85 | 27.32 | 157.65 | 7.148 |
| Итого за полдник | | 440 | 7.3 | 7.54 | 52.21 | 305.6 | |
| Итого за 1 день: | | 1719 | 45.62 | 37.21 | 219.05 | 1502.53 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200550

Владелец Шалина Виктория Юрьевна

Действителен С 20.09.2023 по 19.09.2024