

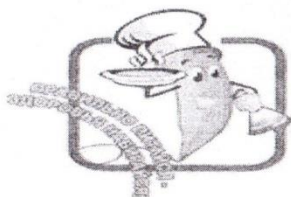
**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

№ 286 С.Ф.Казанцева

| Прием пищи     | № рецептуры          | Наименование изделий (блюд)                                    | Выход        | Белки        | Жиры         | Углеводы       | Калорийность  | Витамин С    |
|----------------|----------------------|--|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак        | 7.н331               | Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом | 200          | 3,75         | 3,91         | 20,74          | 144,54        | 0,42         |
|                | 7.035                | Батон с маслом   | 45           | 2,34         | 5,85         | 16,04          | 116,22        | 0            |
|                | 7.022/2              | Чай с лимоном  | 200          | 0,02         | 0            | 6,37           | 27,35         | 0,8          |
| Второй завтрак | 4.20/10              | Сок  | 180          | 0,35         | 0,35         | 10,38          | 39,92         | 10           |
|                |                      | <b>Итого</b>   | <b>625</b>   | <b>6,46</b>  | <b>10,11</b> | <b>53,53</b>   | <b>328,03</b> | <b>11,22</b> |
| Обед           | 4,21/1               | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом       | 50           | 0,62         | 2,76         | 4,58           | 46,28         | 4,51         |
|                | 4,31/2               | Суп крестьянский с крупой со сметаной                          | 200          | 1,44         | 3,6          | 10,79          | 86,67         | 6,4          |
|                | 4.18/3               | Рагу из овощей   | 130          | 12           | 11           | 4              | 185           | 0,09         |
|                | 7.234                | Шницель мясной   | 80           | 12,48        | 11,54        | 3,5            | 187,13        | 0,09         |
|                | 4.15/10              | Напиток из шиповника   | 180          | 0,32         | 0            | 11,67          | 48,65         | 44           |
|                | 7.003                | Хлеб ржаной  | 40           | 2,64         | 0,48         | 16,72          | 72,93         | 0            |
|                | 7.052                | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,28         | 0,27         | 15             | 69,8          | 0            |
|                |                      | <b>Итого</b>   | <b>710</b>   | <b>31,78</b> | <b>29,65</b> | <b>66,26</b>   | <b>696,46</b> | <b>55,09</b> |
| Полдник        | 7.9/5/5              | Запеканка из творога   | 180          | 12,4         | 16,26        | 9,2            | 262,72        | 0,2          |
|                | 4,12/11              | Сгущенное молоко   | 18           | 0,79         | 0,94         | 6,21           | 35,5          | 0            |
|                | 4.79/1               | Кисломолочный продукт  | 160          | 3,8          | 4,34         | 5,56           | 76,7          | 0,7          |
|                | 4,15/12              | Пирожок с морковкой и повидлом                                 | 60           | 5,32         | 2,77         | 33,54          | 194,44        | 0,16         |
|                |                      | <b>Итого</b>   | <b>418</b>   | <b>22,31</b> | <b>24,31</b> | <b>54,51</b>   | <b>569,36</b> | <b>1,2</b>   |
|                | <b>Итого за день</b> | <b>1753</b>  | <b>60,55</b> | <b>64,07</b> | <b>174,3</b> | <b>1593,85</b> | <b>68,32</b>  |              |



**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ  
ЧЕТВЕРГ**

**УТВЕРЖДЕНО**

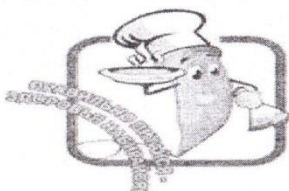
Заведующий МБДОУ

детского сада № 286

детский сад  
№ 286

С.Ф.Казанцева

| Прием пищи     | № рецептуры          | Наименование изделий (блюд)   | Выход        | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорийность  | Витамин С    |
|----------------|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак        | 7,253                | Рис в молоке с маслом сливочным   | 200          | 4,68         | 5,71          | 15,85          | 141,71        | 0,26         |
|                | 7,035                | Батон с маслом  | 45           | 4,04         | 6,2           | 14,58          | 135,63        | 0            |
|                | 7,084                | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 2,77         | 2,81          | 10,3           | 85,75         | 0,26         |
| Второй завтрак | 4.19/10              | Фрукт   | 120          | 0,62         | 0,12          | 12,67          | 58,35         | 2            |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>565</b>   | <b>12,11</b> | <b>14,84</b>  | <b>53,4</b>    | <b>421,44</b> | <b>2,52</b>  |
| Обед           | 7.29/1/4             | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука с соевым маслом и растительным маслом | 45           | 0,64         | 4,03          | 4,93           | 62,94         | 2,89         |
|                | 4,20/2               | Суп лапша на курином бульоне  | 200          | 1,77         | 3,06          | 12,26          | 90,02         | 0,2          |
|                | 7,н076/1             | Каша гречневая с овощами  | 150          | 4,35         | 5,66          | 27,23          | 174,47        | 0,9          |
|                | 7,045                | Суфле куриное с рисом   | 80           | 17,55        | 187           | 3,5            | 275,51        | 0,2          |
|                | 4,1/10               | Компот из яблок и кураги  | 200          | 0,43         | 0,02          | 10,15          | 45,88         | 25,08        |
|                | 7,003                | Хлеб ржаной   | 40           | 2,64         | 0,48          | 16,72          | 72,93         | 0            |
|                | 7,052                | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,28         | 0,27          | 15             | 69,8          | 0            |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>745</b>   | <b>29,66</b> | <b>200,52</b> | <b>89,79</b>   | <b>791,55</b> | <b>29,27</b> |
| Полдник        | 7,н040               | Пудинг из творога   | 150          | 11,9         | 17,02         | 21,72          | 318,8         | 0,15         |
|                | 4,12/11              | Молоко сгущенное  | 12           | 0,08         | 0             | 14,59          | 55,65         | 0            |
|                | 4,23/12              | Кондитерские изделия  | 15           | 0,77         | 0,68          | 19,68          | 85,54         | 0            |
|                | 4,12/10              | Чай с молоком   | 180          | 3,63         | 3,59          | 10,85          | 98,71         | 0,1          |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>357</b>   | <b>12,75</b> | <b>17,7</b>   | <b>55,99</b>   | <b>459,99</b> | <b>0,15</b>  |
|                | <b>Итого за день</b> | <b>1667</b>   | <b>54,52</b> | <b>448,2</b> | <b>199,18</b> | <b>1672,98</b> | <b>31,94</b>  |              |



**ПЯТЫЙ ДЕНЬ  
ПЯТНИЦА**

**УТВЕРЖДЕНО**

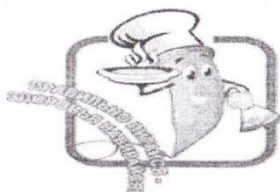
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

№ 286

С.Ф.Казанцева

| Прием пищи     | № рецептуры | Наименование изделий (блюд)                    | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность   | Витамин С    |
|----------------|-------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| Завтрак        | 7.038/5     | Омлет натуральный                              | 150         | 11,9         | 17,02        | 21,72        | 318,8          | 0,15         |
|                | 4,4/13      | Батон с маслом, сыром                          | 49          | 2,34         | 5,85         | 16,04        | 116,22         | 0            |
|                | 7.285       | Какао с молоком                                | 200         | 3,22         | 3,26         | 10,47        | 89,8           | 0,5          |
| Второй завтрак | 4.20/10     | Сок  | 180         | 0,35         | 0,35         | 10,38        | 39,92          | 10           |
|                |             | <b>Итого</b>                                   | <b>579</b>  | <b>17,81</b> | <b>26,48</b> | <b>58,61</b> | <b>564,74</b>  | <b>10,65</b> |
| Обед           | 4.20/1      | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50          | 0,6          | 4,1          | 3,6          | 50             | 1,9          |
|                | 4,9/2       | Рассольник со сметаной                         | 200         | 1,79         | 4,64         | 12,8         | 107,79         | 3,69         |
|                | 7.089       | Суфле из печени                                | 100         | 11,41        | 1,58         | 5,48         | 191,05         | 10,97        |
|                | 7,021       | Картофельное пюре                              | 130         | 3,19         | 5,19         | 19,95        | 150            | 7,2          |
|                | 4,1/10      | Компот из яблок и кураги                       | 200         | 0,25         | 0            | 17,06        | 70,92          | 25           |
|                | 7.003       | Хлеб ржаной                                    | 40          | 2,64         | 0,48         | 16,72        | 72,93          | 0            |
|                | 7.052       | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2,28         | 0,27         | 15           | 69,8           | 0            |
|                |             | <b>Итого</b>                                   | <b>750</b>  | <b>22,16</b> | <b>16,26</b> | <b>90,61</b> | <b>712,49</b>  | <b>48,76</b> |
| Полдник        | 4,11/4      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 200         | 5,37         | 6,75         | 26,15        | 209,52         | 0,2          |
|                | 7,206с      | Пирожок с капустой                             | 90          | 6,01         | 7,84         | 29,18        | 23,012         | 22,3         |
|                | 4,12/10     | Чай с молоком                                  | 180         | 3,63         | 3,59         | 10,85        | 98,71          | 0,1          |
|                |             | <b>Итого</b>                                   | <b>470</b>  | <b>15,01</b> | <b>18,18</b> | <b>66,18</b> | <b>331,242</b> | <b>22,6</b>  |
|                |             | <b>Итого за день</b>                           | <b>1799</b> | <b>54,98</b> | <b>60,92</b> | <b>215,4</b> | <b>1608,47</b> | <b>82,01</b> |



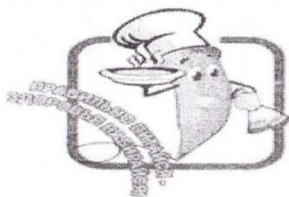


**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ  
ЧЕТВЕРГ**



С.Ф.Казанцева

| Прием пищи            | № рецептуры | Наименование изделий (блюд)   | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | Витамин С    |
|-----------------------|-------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | 7.9/5/5     | Запеканка из творога  | 180         | 9,09         | 15,91        | 15,88         | 243,37        | 1,3          |
|                       | 4,12/11     | Сгущённое молоко для запеканок                                      | 18          | 0,93         | 1,1          | 7,28          | 41,6          | 0            |
|                       | 7.035/2     | Батон с маслом  | 45          | 4,04         | 6,2          | 14,58         | 135,63        | 0            |
|                       | 7,084       | Кофейный напиток с молоком  | 200         | 2,77         | 2,81         | 10,3          | 85,75         | 0,26         |
| <b>Второй завтрак</b> | 4.20/10     | Сок   | 180         | 0,35         | 0,35         | 10,38         | 39,92         | 10           |
|                       |             | <b>Итого</b>  | <b>623</b>  | <b>17,18</b> | <b>26,37</b> | <b>58,42</b>  | <b>546,27</b> | <b>11,56</b> |
| <b>Обед</b>           | 4.27/1      | Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука с растительным маслом | 50          | 1,18         | 3,13         | 9,76          | 79,47         | 0,2          |
|                       | 7.55с/4     | Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной                     | 200         | 1,99         | 3,33         | 13,16         | 93,64         | 0,35         |
|                       | 7.350/1     | Бигус с мясом куры  | 180         | 16,4         | 7,35         | 12,38         | 189,54        |              |
|                       | 4,6/10      | Компот из сухофруктов   | 200         | 0,43         | 0,02         | 10,15         | 45,88         | 25,08        |
|                       | 7.003       | Хлеб ржаной   | 40          | 2,64         | 0,48         | 16,72         | 72,93         | 0            |
|                       | 7.052       | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,28         | 0,27         | 15            | 69,8          | 0            |
|                       |             | <b>Итого</b>  | <b>700</b>  | <b>24,92</b> | <b>14,58</b> | <b>77,17</b>  | <b>551,26</b> | <b>25,63</b> |
|                       |             |   |             |              |              |               |               |              |
| <b>Полдник</b>        | 4.16/4      | Каша молочная ассорти(рис, пшено)со сливочным маслом                | 200         | 4,95         | 6,43         | 24,2          | 191,43        | 0,26         |
|                       | 4.23/12     | Кондитерские изделия  | 15          | 0,77         | 0,68         | 19,68         | 85,54         | 0            |
|                       | 4.79/1      | Кисломолочный продукт   | 160         | 3,8          | 4,34         | 5,56          | 76,7          | 0,7          |
|                       |             | <b>Итого</b>  | <b>375</b>  | <b>9,52</b>  | <b>11,45</b> | <b>49,44</b>  | <b>353,67</b> | <b>0,96</b>  |
|                       |             | <b>Итого за день</b>  | <b>1698</b> | <b>52,61</b> | <b>52,4</b>  | <b>185,03</b> | <b>1451,2</b> | <b>38,12</b> |



**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ  
ПЯТНИЦА**

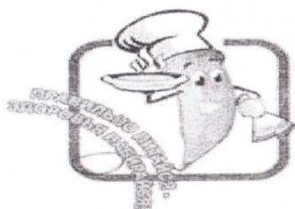
**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

№ 286 С.Ф.Казанцева



| Прием пищи     | № рецептуры | Наименование изделий (блюд)                | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | Витамин С    |
|----------------|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК        | 7,08        | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200         | 4,81         | 7,15         | 21,6          | 175,83         | 0,42         |
|                | 7,035       | Батон с маслом                             | 45          | 4,04         | 6,2          | 14,58         | 135,63         | 0            |
|                | 7,285       | Какао с молоком                            | 200         | 3,22         | 3,26         | 10,47         | 89,8           | 0,5          |
| Второй завтрак | 4.19/10     | Фрукт                                      | 120         | 0,62         | 0,12         | 12,67         | 58,35          | 2            |
|                |             | <b>Итого</b>                               | <b>565</b>  | <b>12,69</b> | <b>16,73</b> | <b>59,32</b>  | <b>459,61</b>  | <b>2,92</b>  |
| Обед           | 4,20/1      | Салат из свеклы с растительным маслом      | 50          | 0,69         | 3,7          | 5,27          | 58,69          | 1,9          |
|                | 7,н246-1    | Рассольник домашний со сметаной            | 200         | 1,95         | 2,89         | 13,13         | 91,14          | 1,8          |
|                | 7,047       | Пюре картофельное розовое                  | 150         | 2,79         | 4,77         | 18,36         | 136,64         | 8,2          |
|                | 7,234       | Шницель из говядины                        | 80          | 12,48        | 11,54        | 3,5           | 187,13         | 0,09         |
|                | 7.4/10/1    | Компот из кураги и изюма                   | 180         | 0,28         | 0            | 17,32         | 71,77          | 24           |
|                | 7.003       | Хлеб ржаной                                | 40          | 2,64         | 0,48         | 16,72         | 72,93          | 0            |
|                | 7.052       | Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,28         | 0,27         | 15            | 69,8           | 0            |
|                |             | <b>Итого</b>                               | <b>730</b>  | <b>23,11</b> | <b>23,65</b> | <b>89,3</b>   | <b>688,1</b>   | <b>35,99</b> |
| Полдник        | 7.167/2     | Омлет с сыром                              | 150         | 11,66        | 14,33        | 2,82          | 210,14         | 0            |
|                | 4,12/10     | Чай с молоком                              | 180         | 3,63         | 3,59         | 10,85         | 98,71          | 0,1          |
|                | 4,23/12     | Кондитерские изделия                       | 15          | 0,35         | 0,35         | 10,38         | 39,92          | 10           |
|                |             | <b>Итого</b>                               | <b>345</b>  | <b>15,64</b> | <b>18,27</b> | <b>24,05</b>  | <b>348,77</b>  | <b>10,1</b>  |
|                |             | <b>Итого за день</b>                       | <b>1640</b> | <b>51,44</b> | <b>58,65</b> | <b>172,67</b> | <b>1496,48</b> | <b>49,01</b> |



**ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ**  
**понедельник**

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

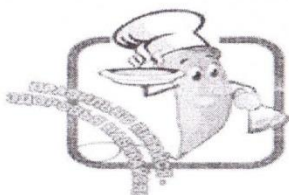
С.Ф.Казанцева



| Прием пищи     | № рецептуры          | Наименование изделий (блюд)   | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы       | Калорийность  | Витамин С    |
|----------------|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК        | 7,н123с              | Каша геркулесовая на концентрированном молоке со сливочным маслом     | 200         | 3,61         | 6,1          | 16,72          | 140,4         | 0,2          |
|                | 7,035                | Батон с маслом  | 36          | 2,34         | 5,85         | 16,04          | 116,22        | 0            |
|                | 7,022/2              | Чай с лимоном   | 200         | 0,02         | 0            | 5,47           | 23,66         | 25,6         |
| Второй завтрак | 4,20/10              | Сок   | 180         | 0,62         | 0,12         | 12,67          | 58,35         | 2            |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>616</b>  | <b>6,59</b>  | <b>12,07</b> | <b>50,9</b>    | <b>338,63</b> | <b>27,8</b>  |
| Обед           | 4,33/1               | Салат из отварного картофеля с морской капустой и растительным маслом | 60          | 0,88         | 3,2          | 7,37           | 67,66         | 2,29         |
|                | 7,5/2/5              | Свекольник со сметаной  | 200         | 1,71         | 1,97         | 13,69          | 79,13         | 2,7          |
|                | 7,н76с/1             | Капуста тушеная   | 130         | 8,14         | 9,9          | 11,5           | 178,29        | 20           |
|                | 7,н177               | Котлета мясо - картофельная   | 70          | 17,02        | 15,6         | 4,13           | 248,26        | 0            |
|                | 4,15/10              | Напиток из шиповника  | 180         | 0,32         | 0            | 11,67          | 48,65         | 0,89         |
|                | 7,003                | Хлеб ржаной   | 40          | 2,64         | 0,48         | 16,72          | 72,93         | 0            |
|                | 7,052                | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,28         | 0,27         | 15             | 69,8          | 0            |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>710</b>  | <b>32,99</b> | <b>31,42</b> | <b>80,08</b>   | <b>764,72</b> | <b>25,88</b> |
| Полдник        | 7,121                | Лапшевник с творогом  | 150         | 11,52        | 14,95        | 13,84          | 264,84        | 0,1          |
|                | 4,12/11              | Сгущенное молоко  | 18          | 0,93         | 1,1          | 7,28           | 41,6          | 0            |
|                | 4,79/1               | Кисломолочный продукт   | 160         | 3,8          | 4,34         | 5,56           | 76,7          | 0,7          |
|                | 4,8/12               | Сдоба обыкновенная  | 60          | 5,37         | 4,27         | 32,04          | 206,72        | 0            |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>388</b>  | <b>21,62</b> | <b>24,66</b> | <b>58,72</b>   | <b>589,86</b> | <b>0,8</b>   |
|                | <b>Итого за день</b> | <b>1714</b>   | <b>61,2</b> | <b>68,15</b> | <b>189,7</b> | <b>1693,21</b> | <b>54,48</b>  |              |







**ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ  
ВТОРНИК**

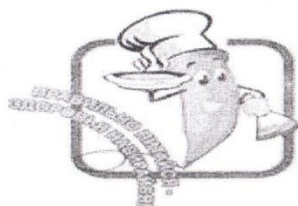
**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

С.Ф.Казанцева



| Прием пищи            | №<br>рецептуры       | Наименование изделий (блюд)                                      | Выход        | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорий<br>ность | Витамин<br>С |
|-----------------------|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | 7,038/5              | Омлет натуральный  | 150          | 8,48         | 11,64         | 0,64           | 168,26           | 0,1          |
|                       | 4,4/13               | Батон с маслом и сыром   | 45           | 4,04         | 6,2           | 14,58          | 135,63           | 0            |
|                       | 7,084                | Кофейный напиток с молоком                                       | 200          | 2,77         | 2,81          | 10,3           | 85,75            | 0,26         |
| <b>Второй завтрак</b> | 4,19/10              | Фрукты   | 100          | 0,35         | 0,35          | 10,38          | 39,92            | 10           |
|                       |                      | <b>Итого</b>   | <b>495</b>   | <b>15,64</b> | <b>21</b>     | <b>35,9</b>    | <b>429,56</b>    | <b>10,36</b> |
| <b>Обед</b>           | 7,333                | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом | 50           | 0,65         | 3,56          | 7,29           | 66,18            | 3            |
|                       | 4,6/2                | Щи со сметаной   | 200          | 1,5          | 5,2           | 9,8            | 87               | 3,4          |
|                       | 7,021                | Картофельное пюре  | 150          | 3,19         | 5,19          | 19,95          | 150,21           | 7,2          |
|                       | 4,29                 | Пудинг из мяса с рисом   | 80           | 12,06        | 11,27         | 3,93           | 184,53           | 0,34         |
|                       | 4,6/10               | Компот из сухофруктов  | 200          | 1            | 0             | 16             | 61               | 15           |
|                       | 7,003                | Хлеб ржаной  | 40           | 2,64         | 0,48          | 16,72          | 72,93            | 0            |
|                       | 7,052                | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,28         | 0,27          | 15             | 69,8             | 0            |
|                       |                      | <b>Итого</b>   | <b>750</b>   | <b>23,32</b> | <b>25,97</b>  | <b>81,4</b>    | <b>691,65</b>    | <b>28,94</b> |
| <b>Полдник</b>        | 7,11/7/1             | Тефтели рыбные в соусе   | 120          | 12,64        | 3,91          | 9,14           | 158,06           | 0,5          |
|                       | 7,142                | Каша перловая  | 130          | 2,19         | 2,42          | 16,7           | 102              | 0,3          |
|                       | 4,12/10              | Чай с молоком  | 180          | 3,63         | 3,59          | 10,85          | 98,71            | 0            |
|                       | 4,23/12              | Кондитерские изделия   | 15           | 0,77         | 0,68          | 19,68          | 85,54            | 0            |
|                       |                      | <b>Итого</b>   | <b>445</b>   | <b>19,23</b> | <b>10,6</b>   | <b>56,37</b>   | <b>444,31</b>    | <b>0,8</b>   |
|                       | <b>Итого за день</b> | <b>1690</b>  | <b>58,19</b> | <b>57,57</b> | <b>173,67</b> | <b>1565,52</b> | <b>40,1</b>      |              |



ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ  
ПЯТНИЦА

УТВЕРЖДЕНО

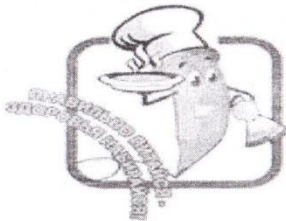
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

№ 286 С.Ф.Казанцева



| Прием пищи     | № рецептуры          | Наименование изделий (блюд)   | Выход        | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорийность  | Витамин С    |
|----------------|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК        | 7.9/5/5              | Запеканка из творога  | 180          | 16,61        | 20,85         | 13,1           | 342,68        | 0,1          |
|                | 4,12/11              | Сгущенное молоко  | 18           | 0,93         | 1,1           | 7,28           | 41,6          | 0            |
|                | 7,035/2              | Батон с маслом  | 36           | 2,34         | 5,85          | 16,04          | 116,22        | 0            |
|                | 4,12/10              | Чай с молоком   | 180          | 3,63         | 3,59          | 10,85          | 98,71         | 0,1          |
| Второй завтрак | 4,20/10              | Сок   | 180          | 0,35         | 0,35          | 10,38          | 39,92         | 10           |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>594</b>   | <b>23,86</b> | <b>31,74</b>  | <b>57,65</b>   | <b>639,13</b> | <b>10,2</b>  |
| Обед           | 7.2/110              | Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком с растительным маслом | 50           | 0,52         | 4,42          | 3,96           | 61,17         | 1,14         |
|                | 4.10/2               | Суп картофельный с макаронными изделиями                                | 200          | 2,62         | 3,91          | 10,82          | 95,7          | 3,1          |
|                | 7,021                | Картофельное пюре   | 150          | 3,19         | 5,19          | 19,95          | 150,11        | 7,2          |
|                | 7,104                | Тефтели из мяса с рисом   | 80           | 11,43        | 10,57         | 5,93           | 181,4         | 1,4          |
|                | 4,6/10               | Компот из сухофруктов   | 200          | 0,43         | 0,02          | 10,15          | 45,88         | 25,08        |
|                | 7,003                | Хлеб ржаной   | 40           | 2,64         | 0,48          | 16,72          | 72,93         | 0            |
|                | 7,052                | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,28         | 0,27          | 15             | 69,8          | 0            |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>750</b>   | <b>23,11</b> | <b>24,86</b>  | <b>82,53</b>   | <b>676,99</b> | <b>37,92</b> |
| Полдник        | 4,19/4               | Каша пшенично - кукурузная молочная с маслом сливочным                  | 200          | 5,1          | 6,31          | 25,21          | 196,47        | 0,3          |
|                | 4,6/12               | Ватрушка со сметаной  | 65           | 5,95         | 9,27          | 31,4           | 258,09        | 0,2          |
|                | 7,285                | Какао на молоке   | 200          | 0,14         | 0             | 15,12          | 65,15         | 0,5          |
|                |                      | <b>Итого</b>  | <b>465</b>   | <b>11,19</b> | <b>15,58</b>  | <b>71,73</b>   | <b>519,71</b> | <b>1</b>     |
|                | <b>Итого за день</b> | <b>1809</b>   | <b>58,16</b> | <b>72,18</b> | <b>211,91</b> | <b>1835,83</b> | <b>49,12</b>  |              |





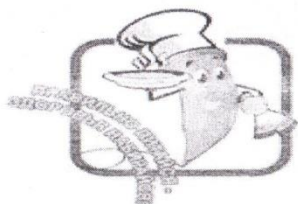
**ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

С.Ф.Казанцева



| Прием пищи            | № рецептуры          | Наименование изделий (блюд)   | Выход        | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорийность  | Витамин С    |
|-----------------------|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | 7,н331               | Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом сливочным         | 200          | 3,75         | 3,91          | 20,74          | 144,54        | 0,42         |
|                       | 4,2/13               | Хлеб с маслом, яйцом  | 36           | 2,34         | 5,85          | 16,04          | 116,22        | 0            |
|                       | 7,022/2              | чай с лимоном   | 200          | 0,02         | 0             | 6,37           | 27,35         | 0,8          |
|                       | 4,23/12              | Кондитерские изделия  | 15           | 0,77         | 0,68          | 19,68          | 85,54         | 0            |
| <b>Второй завтрак</b> | 4,20/10              | Сок   | 180          | 0,62         | 0,12          | 12,67          | 58,35         | 2            |
|                       |                      | <b>Итого</b>  | <b>631</b>   | <b>7,5</b>   | <b>10,56</b>  | <b>75,5</b>    | <b>432</b>    | <b>3,22</b>  |
| <b>Обед</b>           | 4,32/1               | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 50           | 1,4          | 1,5           | 9,7            | 62,8          | 3,86         |
|                       | 4,6/2                | Щи со сметаной  | 200          | 1,7          | 1             | 13,18          | 73,8          | 1,2          |
|                       | 7,15/3/2             | Свекла, тушенная в молочном соусе                                     | 150          | 3,51         | 1,93          | 15,71          | 88,03         | 20,9         |
|                       | 7,н-163              | Котлета мясная  | 80           | 12,06        | 11,27         | 3,93           | 184,53        | 0,34         |
|                       | 4,15/10              | Напиток из шиповника  | 180          | 0,32         | 0             | 11,67          | 48,65         | 0,89         |
|                       | 7.003                | Хлеб ржаной   | 40           | 2,64         | 0,48          | 16,72          | 72,93         | 0            |
|                       | 7.052                | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,28         | 0,27          | 15             | 69,8          | 0            |
|                       |                      | <b>Итого</b>  | <b>730</b>   | <b>23,91</b> | <b>16,45</b>  | <b>85,91</b>   | <b>600,54</b> | <b>27,19</b> |
| <b>Полдник</b>        | 7,14/5/1             | Запеканка творожная с рисом   | 150          | 13,7         | 20,77         | 15,91          | 306           | 0,2          |
|                       | 4,12/11              | Сгущенное молоко  | 18           | 0,93         | 1,1           | 7,28           | 41,6          | 0            |
|                       | 4,8/12               | Сдоба   | 60           | 4,35         | 4,45          | 27,7           | 183,43        | 0,6          |
|                       | 4.79/1               | Кисломолочный продукт   | 160          | 3,8          | 4,34          | 5,56           | 76,7          | 0,7          |
|                       |                      | <b>Итого</b>  | <b>388</b>   | <b>22,78</b> | <b>30,66</b>  | <b>56,45</b>   | <b>607,73</b> | <b>1,5</b>   |
|                       | <b>Итого за день</b> | <b>1749</b>   | <b>54,19</b> | <b>57,67</b> | <b>217,86</b> | <b>1640,27</b> | <b>31,91</b>  |              |



**СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ  
ВТОРНИК**

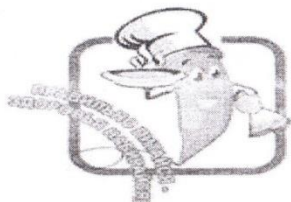
**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

С.Ф.Казанцева

| Прием пищи            | № рецептуры | Наименование изделий (блюд)                     | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | Витамин С    |
|-----------------------|-------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | 7.н186      | Каша молочная из гречи и пшена маслом сливочным | 200         | 4            | 4,5          | 19,3          | 147           | 0,21         |
|                       | 4,4/13      | Батон с маслом и сыром                          | 45          | 4,04         | 6,2          | 14,58         | 135,63        | 0            |
|                       | 7,084       | Кофейный напиток с молоком                      | 200         | 2,77         | 2,81         | 10,3          | 85,75         | 0,26         |
| <b>Второй завтрак</b> | 4,19/10     | Фрукты  | 100         | 0,35         | 0,35         | 10,38         | 39,92         | 10           |
|                       |             | <b>Итого</b>                                    | <b>545</b>  | <b>11,16</b> | <b>13,86</b> | <b>54,56</b>  | <b>408,3</b>  | <b>10,47</b> |
| <b>Обед</b>           | 8.31/1      | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом  | 50          | 0,53         | 0,09         | 4,2           | 22,73         | 0            |
|                       | 4,5/2       | Свекольник со сметаной                          | 200         | 1,7          | 4,5          | 13,7          | 105           | 5,4          |
|                       | 7,179/1     | Рис, припущенный с овощами                      | 150         | 2,7          | 4            | 22            | 142           | 0            |
|                       | 7.18/8      | Эреры или рулет из мяса                         | 80          | 14           | 15           | 8             | 250           | 0,5          |
|                       | 4,4/10      | Компот из кураги и изюма                        | 200         | 0            | 0            | 7             | 32            | 51           |
|                       | 7.003       | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2,64         | 0,48         | 16,72         | 72,93         | 0            |
|                       | 7.052       | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,28         | 0,27         | 15            | 69,8          | 0            |
|                       |             | <b>Итого</b>                                    | <b>750</b>  | <b>23,85</b> | <b>24,34</b> | <b>86,62</b>  | <b>694,46</b> | <b>56,9</b>  |
| <b>Полдник</b>        | 4.14/7      | Суфле из рыбы                                   | 130         | 16           | 4            | 3             | 160           | 0            |
|                       | 4,12/10     | Чай с молоком                                   | 180         | 3,63         | 3,59         | 10,85         | 98,71         | 0,1          |
|                       | 4,23/12     | Кондитерские изделия                            | 15          | 0,77         | 0,68         | 19,68         | 85,54         | 0            |
|                       |             | <b>Итого</b>                                    | <b>325</b>  | <b>20,4</b>  | <b>8,27</b>  | <b>33,53</b>  | <b>344,25</b> | <b>0,1</b>   |
|                       |             | <b>Итого за день</b>                            | <b>1620</b> | <b>55,41</b> | <b>46,47</b> | <b>174,71</b> | <b>1447</b>   | <b>67,47</b> |





**ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ  
СРЕДА**

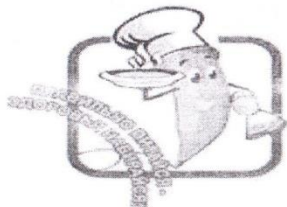
**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ  
детского сада № 286

С.Ф.Казанцева



| Прием пищи            | № рецептуры          | Наименование изделий (блюд)                    | Выход        | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Калорийность  | Витамин С    |
|-----------------------|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        | 7,038/5              | Омлет натуральный                              | 150          | 8,48         | 11,64         | 0,64           | 168,26        | 0,1          |
|                       | 7,035                | Батон с маслом                                 | 30           | 2,34         | 5,85          | 16,04          | 116,22        | 0            |
|                       | 7,285                | Какао с молоком                                | 200          | 3,22         | 3,26          | 10,47          | 89,8          | 0,5          |
|                       | 4,23/12              | Кондитерские изделия                           | 20           | 0,77         | 0,68          | 19,68          | 85,54         | 0            |
| <b>Второй завтрак</b> | 4,20/10              | Сок  | 180          | 0,62         | 0,12          | 12,67          | 58,35         | 2            |
|                       |                      | <b>Итого</b>                                   | <b>580</b>   | <b>15,43</b> | <b>21,55</b>  | <b>59,5</b>    | <b>518,17</b> | <b>2,6</b>   |
| <b>Обед</b>           | 4,13/1               | Салат из припущенной моркови с яблоком         | 50           | 0,6          | 4,1           | 11,1           | 78            | 0,7          |
|                       | 7,424/3              | Суп из свежей рыбы с крупой                    | 200          | 10           | 4             | 17             | 160           | 2            |
|                       | 7,151/1              | Макаронные изделия отварные                    | 130          | 3,59         | 5             | 24,96          | 171,8         | 0            |
|                       | 7,256                | Гуляш из отварного мяса                        | 100          | 14           | 15            | 5              | 230           | 0,17         |
|                       | 4,5/10/1             | Компст из чернослива и изюма                   | 200          | 0,6          | 0             | 23             | 96            | 25           |
|                       | 7,003                | Хлеб ржаной                                    | 40           | 2,64         | 0,48          | 16,72          | 72,93         | 0            |
|                       | 7,052                | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,28         | 0,27          | 15             | 69,8          | 0            |
|                       |                      | <b>Итого</b>                                   | <b>750</b>   | <b>33,71</b> | <b>28,85</b>  | <b>112,78</b>  | <b>878,53</b> | <b>27,87</b> |
| <b>Полдник</b>        | 4,11/4               | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 200          | 5,37         | 6,75          | 26,15          | 209,52        | 0,2          |
|                       | 4,11/12              | Пирожки, печенные из дрожжевого теста с изюмом | 80           | 8            | 9             | 38             | 295           | 0,4          |
|                       | 4,79/1               | Кисломолочный продукт                          | 160          | 3,8          | 4,34          | 5,56           | 76,7          | 0,7          |
|                       |                      | <b>Итого</b>                                   | <b>440</b>   | <b>17,17</b> | <b>20,09</b>  | <b>69,71</b>   | <b>581,22</b> | <b>1,3</b>   |
|                       | <b>Итого за день</b> | <b>1770</b>                                    | <b>66,31</b> | <b>70,49</b> | <b>241,99</b> | <b>1977,92</b> | <b>31,77</b>  |              |



ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ  
ПЯТНИЦА

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МВДОУ

детского сада № 286

ДЕТСКИЙ САД  
№ 286

С.Ф.Казанцева

| Прием пищи     | № рецептура | Наименование изделий (блюдо)                           | Бьход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   | Витамин С   |
|----------------|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| ЗАВТРАК        | 7.9/5/5     | Запеканка из творога                                   | 180         | 16,61        | 20,85        | 13,1          | 342,68         | 0,1         |
|                | 4,12/11     | Сгущенное молоко                                       | 18          | 0,93         | 1,1          | 7,28          | 41,6           | 0           |
|                | 7,035       | Батон с маслом   | 45          | 4,04         | 6,2          | 14,58         | 135,63         | 0           |
|                | 4,12/10     | Чай с молоком  | 180         | 3,63         | 3,59         | 10,85         | 98,71          | 0,1         |
| Второй завтрак | 4,20/10     | Сок  | 180         | 0,62         | 0,12         | 12,67         | 58,35          | 2           |
|                |             | <b>Итого</b>   | <b>603</b>  | <b>25,83</b> | <b>31,86</b> | <b>58,48</b>  | <b>676,97</b>  | <b>2,2</b>  |
| Обед           | 4,24/1      | Салат из отварной свеклы, яблока с растительным маслом | 60          | 0,6          | 4            | 9             | 82             | 3,1         |
|                | 4,6/2       | Щи со сметаной   | 200         | 2            | 3            | 8             | 66             | 10,82       |
|                | 7.н152      | Азу из говядины  | 230         | 22           | 20           | 3             | 403            | 0           |
|                | 4,6/10      | Компот из сухофруктов                                  | 200         | 0,43         | 0,02         | 10,15         | 45,88          | 25,08       |
|                | 7.003       | Хлеб ржаной  | 40          | 2,64         | 0,48         | 16,72         | 72,93          | 0           |
|                | 7.052       | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,28         | 0,27         | 15            | 69,8           | 0           |
|                |             | <b>Итого</b>   | <b>760</b>  | <b>29,95</b> | <b>27,77</b> | <b>61,87</b>  | <b>739,61</b>  | <b>39</b>   |
| Полдник        | 7,08        | Каша гречневая молочная с маслом сливочным             | 200         | 5            | 7            | 21            | 175            | 0           |
|                | 7,150/3     | Ватрушка с повидлом                                    | 90          | 5            | 6            | 46            | 291            | 0           |
|                | 4,79/1      | Кисломолочный продукт                                  | 160         | 3,8          | 4,34         | 5,56          | 76,7           | 0,7         |
|                |             | <b>Итого</b>   | <b>450</b>  | <b>13,8</b>  | <b>17,34</b> | <b>72,56</b>  | <b>542,7</b>   | <b>0,7</b>  |
|                |             | <b>Итого за день</b>                                   | <b>1813</b> | <b>69,58</b> | <b>76,97</b> | <b>192,91</b> | <b>1959,28</b> | <b>41,9</b> |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766831

Владелец Казанцева Светлана Федоровна

Действителен с 23.08.2023 по 22.08.2024