



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
ПОНЕДЕЛЬНИК

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
детского сада № 286

Е.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	150	3,75	3,91	20,74	144,54	0,42
	7.035	Батон с маслом	34	2,34	5,85	16,04	116,22	0
	7.022/2	Чай с лимоном	150	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
		Итого	514	6,46	10,11	53,53	328,03	11,22
Обед	4,21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,62	2,76	4,58	46,28	4,51
	4,31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,44	3,6	10,79	86,67	6,4
	4,18/3	Рагу из овощей	100	12	11	4	185	0,09
	7.234	Шницель мясной	60	12,48	11,54	3,5	187,13	0,09
	4.15/10	Напиток из шиповника	150	0,32	0	11,67	48,65	44
	7.003	Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
		Итого	559	31,78	29,65	66,26	696,46	55,09
Полдник	7.н039-3	Запеканка из творога	80	12,4	16,26	9,2	262,72	0,2
	4,12/11	Сгущенное молоко	12	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	50	5,32	2,77	33,54	194,44	0,16
		Итого	302	22,31	24,31	54,51	569,36	1,2
	Итого за день	1375	60,55	92,29	174,3	1595,85	67,51	



**ВТОРОЙ ДЕНЬ
ВТОРНИК**

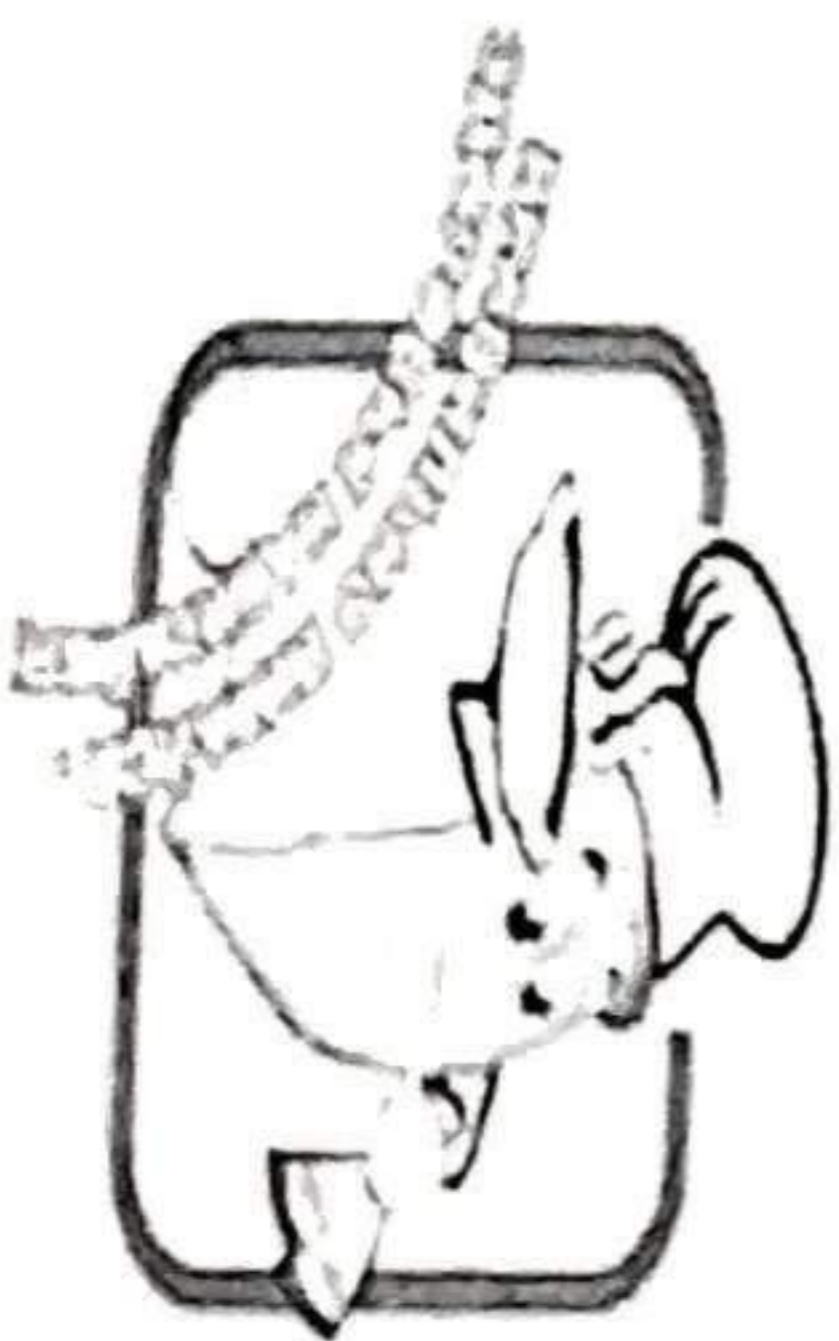
УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

детского сада № 286

С.Ф. Казанцева

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Завтрак	4,4/4	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	150	4,57	5,46	21,24	168,35	0,3
	7.352	Батон с маслом, сыром	30	4,04	6,2	14,58	135,63	0
	4,12/10	Чай с молоком	150	3,41	3,65	10,93	99,79	0,1
Второй завтрак	4.19/10	Фрукт	120	0,62	0,12	12,67	58,35	2
		Итого	450	12,64	15,43	59,42	462,12	2,4
Обед	4,6/2	Салат из отварного картофеля, лука и кукурузы с растительным маслом	40	0,63	1,76	7,86	49,73	1,12
	7.256	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,55	2,69	8	63,52	5,55
		Гуляш из отварного мяса	60	12,96	11,97	3,08	191,79	0,5
	7.н151-4	Макаронные изделия отварные	100	0,22	1,55	0,64	19,83	0
	4,2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,43	0,02	10,15	45,88	25,08
	7.003	Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
		Итого	559	20,71	18,74	61,45	513,48	32,25
	Полдник	7.016/1	Рыба с овощами в омлете	100	20,16	10,17	4,81	238,35
	7.084	Кофейный напиток с молоком	150	2,77	2,81	10,3	85,75	0,26
	4,23/12	Кондитерские изделия	15	0,77	0,68	19,68	85,54	0
		Итого	265	23,7	13,66	34,79	409,64	1,67
		Итого за день	1274	57,05	47,83	155,66	1385,24	36,32



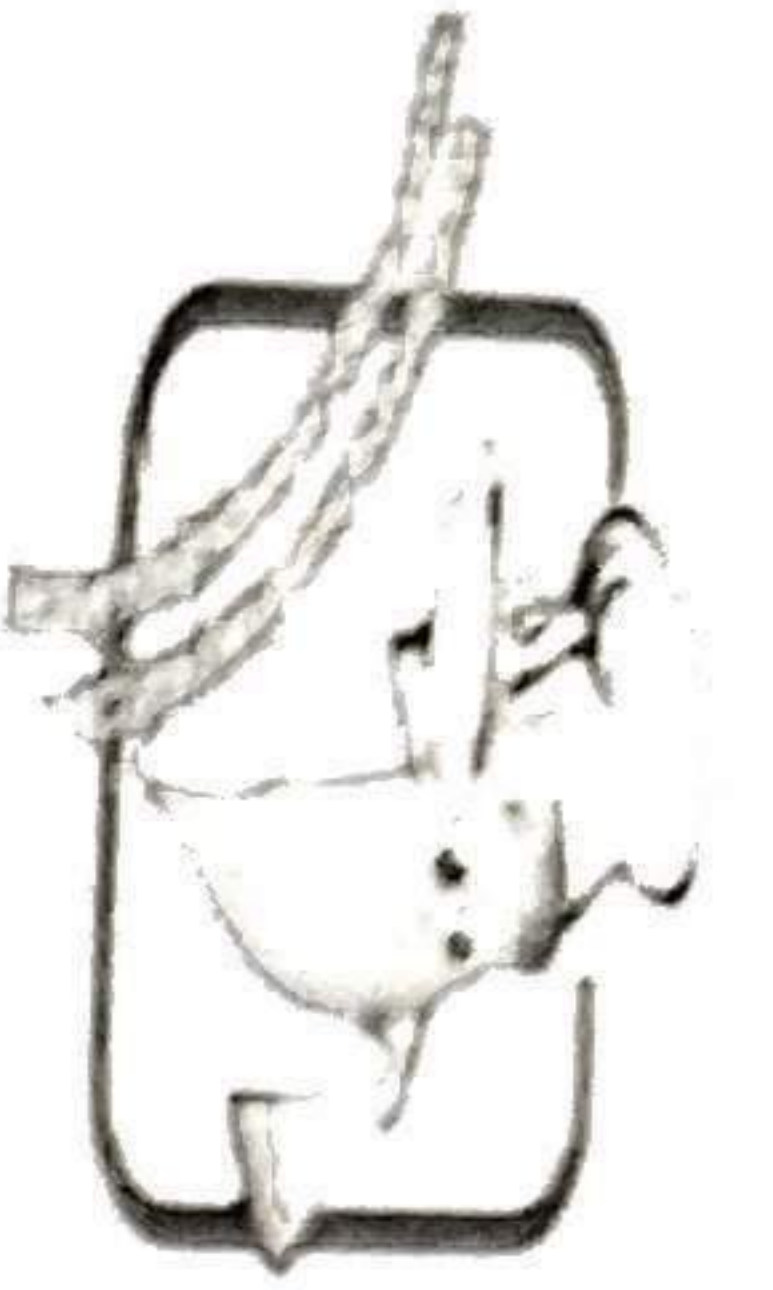
ТРЕТИЙ ДЕНЬ
СРЕДА

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
детского сада № 286

С.Ф. Казанцева

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Завтрак	4.18/4	Каша молочная ассорти(рис, греча) со сливочным маслом	150	4,87	5,68	24,43	177,64	0,53
	7.035/2	Батон с маслом	34	4,04	6,2	14,58	135,63	0
	7.285	Какао с молоком	150	3,22	3,26	10,47	89,8	0,5
	4.20/10	Сок	180	0,35	0,35	10,38	39,92	10
		Итого	514	12,48	15,49	59,86	442,99	11,03
Обед	7.375	Кукурруза консервированная	40	0,53	0,09	4,2	22,73	0
	4.3/2	Борщ с фасолью со сметаной	150	1,24	2,09	8,14	56,18	5,29
	4.27/8	Кнели из мяса говядины	70	15	15,87	4,62	247,88	0,17
	7.63с-1/1	Картофель отварной	100	2,48	3,29	21,65	135,25	6
	4.6/10	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,02	10,15	45,88	25,08
	7.003	Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
		Итого	569	24,6	22,11	80,48	650,65	36,54
	Полдник	4.39/3	Запеканка морковная	80	3,16	4,9	18,81	122
4.11/1/8		Джем	8	0,04	0	8,12	31,3	0
4.12/10		Чай с молоком	150	3,63	3,59	10,85	98,71	0,1
7.124р/1		Булочка с сыром	60	5,35	4	33,23	209,06	0
		Итого	298	12,18	12,49	71,01	461,07	0,6
		Итого за день	1381	49,26	50,09	211,35	1554,71	48,17



ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ
ЧЕТВЕРГ

У ПІВ РАД. ПЕНО

Міністэрства аховы здар'я Рэспублікі Беларусь
Навукова-даследчы інстытут харчавання і перапрацоўкі сельскагаспадарчых прадуктаў і рыбаловага рэсурсу
М. Мінск, вул. Тельчэўскага, 24

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	Итого за день	
									1267	51,85
Завтрак	7.253	Рис в молоке с маслом сливочным	150	4,69	5,71	17,85	141,71	0,25		
	7.035	Батон с маслом	30	4,04	5,2	14,52	133,53	0		
	7.084	Кофейный напиток с молоком	150	2,77	2,81	10,3	55,75	0,25		
Второй завтрак	4.19/10	Фрукт	120	0,62	0,12	12,67	52,35	2		
		Итого	450	12,11	14,84	53,4	421,44	2,52		
Обед	7.29/1/4	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы лука с соевым маслом и растительным маслом	40	0,64	4,03	4,93	62,94	2,89		
	4.20/2	Суп лапша на курином бульоне	150	1,77	3,06	12,26	90,02	0,2		
	7.368-1	Каша гречневая с овощами	80	4,35	5,66	27,23	174,47	0,9		
	7.045	Суфле куриное с рисом	80	17,55	1,87	3,5	275,51	0,2		
	4.1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,43	0,02	10,15	45,88	25,08		
	7.003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0		
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0		
		Итого	560	29,66	200,52	89,79	791,55	29,27		
Полдник	4.17/5	Пудинг из творога	80	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	150	3,63	3,59	10,85	98,71	0,1		
		Итого	257	12,75	17,7	55,99	459,99	0,15		
		Итого за день	1267	51,85	233,06	199,18	1672,98	31,94		

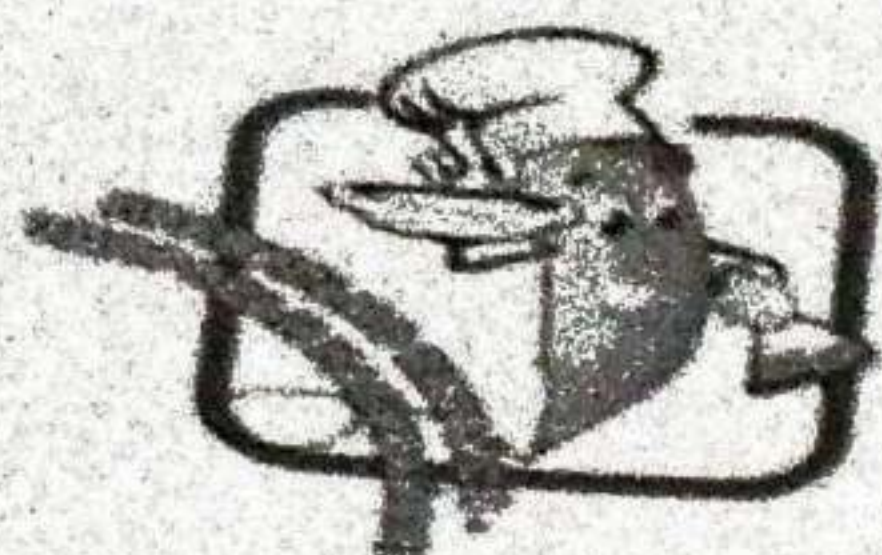


ПЯТЫЙ ДЕНЬ
ПЯТНИЦА

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада № 286

С.Ф. Казанцева

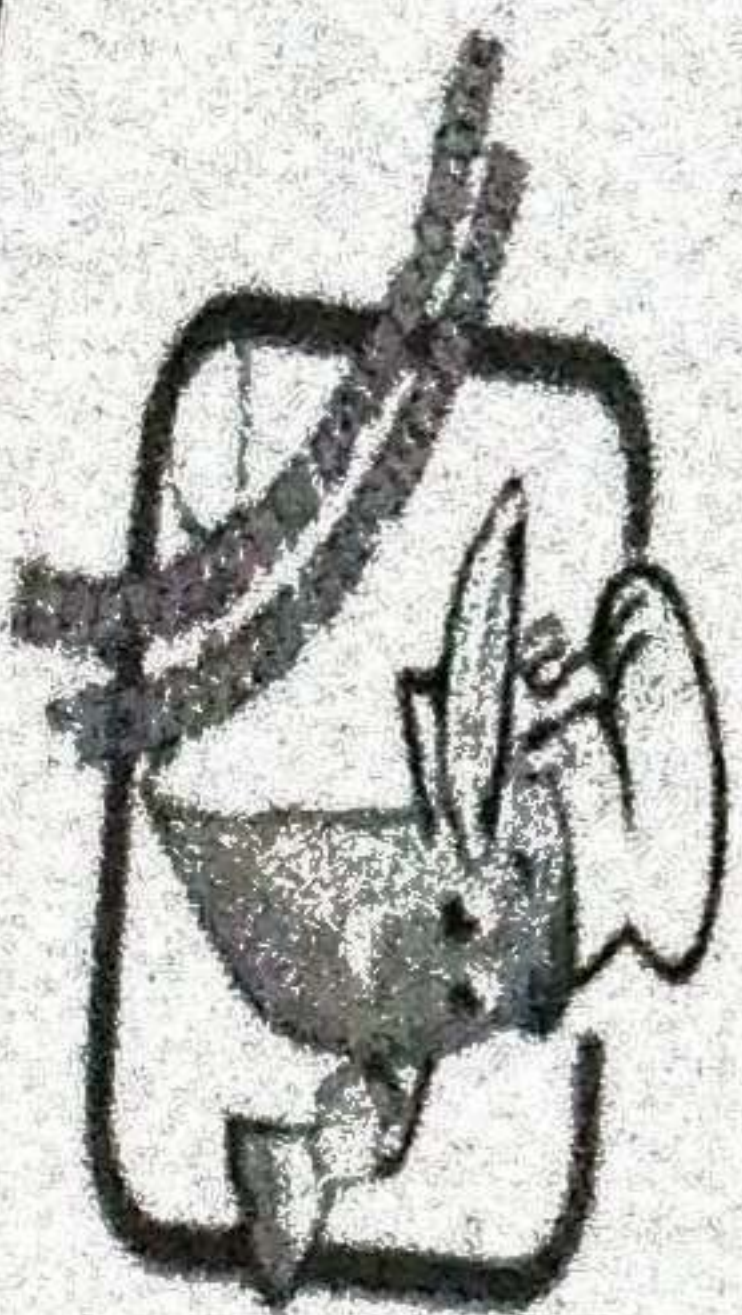
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Завтрак	7.038/6	Омлет натуральный	100	11,9	17,02	21,72	318,8	0,15
	4,4/13	Батон с маслом, сыром	30	2,34	5,85	16,04	116,22	0
	7.285	Какао с молоком	150	3,22	3,26	10,47	89,8	0,5
Второй завтрак			180	0,35	0,35	10,38	39,92	10
	4.20/10	Сок	460	17,81	26,48	58,61	564,74	10,65
		Итого						
Обед	4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	4,1	3,6	50	1,9
			150	1,79	4,64	12,8	107,79	3,69
	4,9/2	Рассольник со сметаной	80	11,41	1,58	5,48	191,05	10,97
	7.089	Суфле из печени	100	3,19	5,19	19,95	150	7,2
	7,021	Картофельное пюре	150	0,25	0	17,06	70,92	25
	4,1/10	Компот из яблок и кураги	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.003	Хлеб ржаной	25	2,28	0,27	15	69,8	0
7.052	Хлеб пшеничный	580	22,16	16,26	90,61	712,49	48,76	
	Итого							
Полдник			150	5,37	6,75	26,15	209,52	0,2
	4,11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	35	6,01	7,84	29,18	23,012	22,3
	7,206с	Пирожок с капустой	150	3,63	3,59	10,85	98,71	0,1
	4,12/10	Чай с молоком	335	15,01	18,18	66,18	331,242	22,6
	Итого							
			1375	54,98	60,92	215,4	1608,47	82,01
		Итого за день						



ШЕСТОЙ ДЕНЬ
понедельник

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада № 286
С.Ф. Казанцева

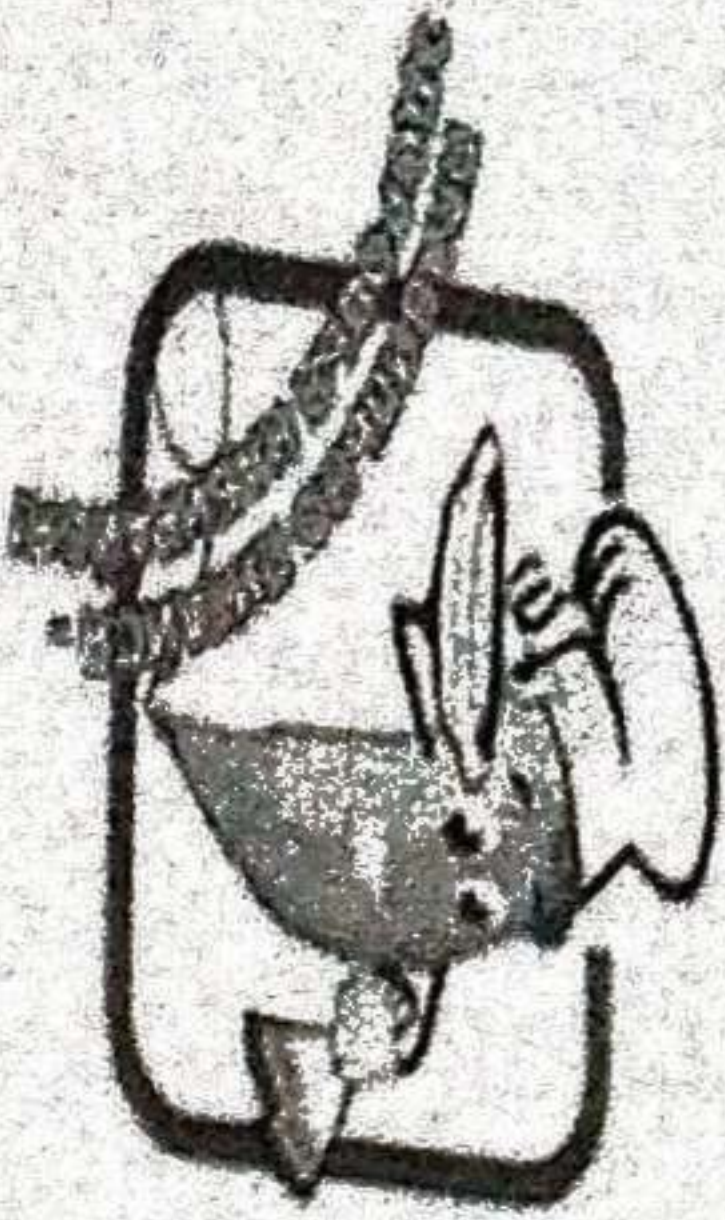
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Завтрак	7.330/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом на концентрированном молоке	150	6,98	8,57	28,68	239,76	0,21
	7.035/2	Батон с маслом	30	2,34	5,85	16,04	116,22	0
	7.022/2	Чай с лимоном	150	0,02	0	6,37	27,35	0,8
	4.23/12	Кондитерские изделия	15	0,77	0,68	19,68	85,54	0
Второй завтрак	4.19/10	Фрукт	120	0,62	0,12	12,67	58,35	2
		Итого	465	10,73	15,22	83,44	527,22	3,01
Обед	4.32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,74	4,26	6,49	78,3	6,4
	7.5/2/5	Свекольник со сметаной	150	1,77	4,54	12,38	101,25	8,65
	7.н243/2	Голубцы ленивые	150	11,29	11,95	23,09	263,2	1,2
	4.15/10	Напиток из шиповника	150	0,32	0	11,67	48,65	44
	7.003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
		Итого	550	20,04	21,5	85,35	634,13	60,25
Полдник	7.16/5	Запеканка из творога с яблоками	100	18,24	22,22	19,69	395,85	0,23
	4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	12	0,93	1,1	7,28	41,6	0
	4.296	Шаньга с картофелем	40	4,43	3,91	23,41	160,19	0
	4.79/1	Кисломолочный продукт	160	3,8	4,34	5,56	76,7	0,7
	Итого	312	27,4	31,57	55,94	674,34	0,93	
	Итого за день	1327	58,17	68,29	224,73	1835,69	64,19	



**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
ВТОРНИК**

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада № 286
С.Ф. Казанцева

Прием пищи	рецептуры	№	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины С	
Завтрак	7.0066	4,4/13	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,52	6,74	21,07	175,8	0,2	
			Батон с маслом, сыром	35	2,34	5,85	16,04	116,22	0	
			Кофейный напиток с молоком	150	0,2	0	24,45	108,23	25,6	
Второй завтрак										
		4.20/10	Сок	180	0,35	0,35	10,38	39,92	10	
			Итого	515	7,41	12,94	71,94	440,17	35,8	
Обед		7.291/1	Салат из свежих огурцов с зеленью и растительным маслом	40	0,65	3,56	7,29	66,18	3	
			7.0086-1	Суп гороховый со сметаной	150	4,02	3,05	15,81	113,34	0,2
			4.20/8	Тефтели мясные	60	14,91	14,46	8,53	247,3	1,4
			7.021	Пюре картофельное	100	3,19	5,19	19,95	150,07	7,2
			4,5/10	Компот из чернослива и изюма	150	0,32	0	23,48	97,35	25,1
			7.003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
			7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
			Итого	560	28,01	27,01	99,49	816,97	36,9	
Полдник		4,14/7	Суфле из рыбы	80	25,57	4,49	2,9	219,55	0,1	
			4,12/10	Чай с молоком	150	2,77	2,81	10,3	85,75	0,26
			4,23/12	Кондитерские изделия	15	0,77	0,68	19,68	85,54	0
			Итого	245	29,11	7,98	32,88	390,84	0,36	
			Итого за день	1320	64,53	47,93	204,31	1647,98	73,06	

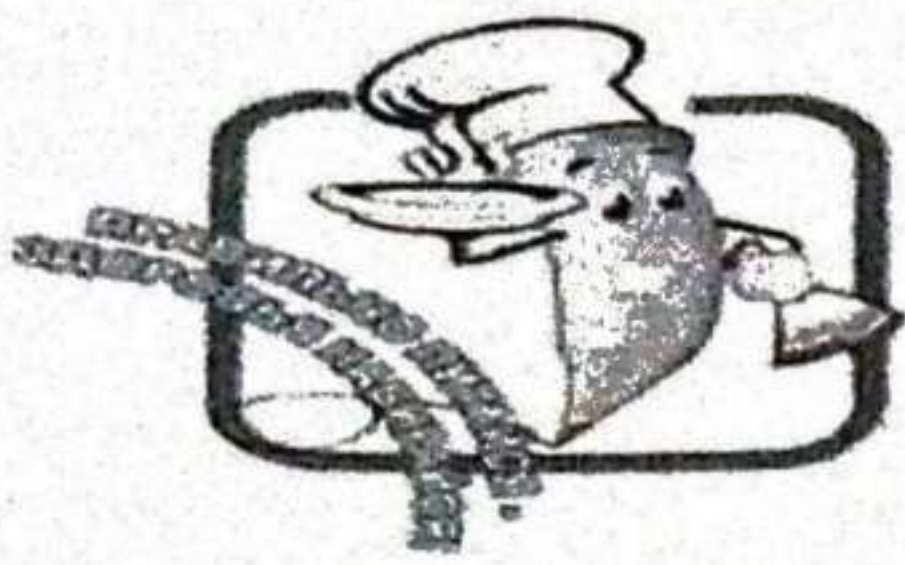


ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
СРЕДА

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада № 286

С.Ф. Казанцева

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
Завтрак	4,8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,23	7,52	25,93	227,55	0,42	
	4,3/13	Хлеб с сыром	30	5,11	3,19	15,03	125,43	0,2	
	4,1/6	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	73,26	0,6	
	7,285	Какао с молоком	150	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	
		Итого	490	18,97	18,14	64,37	574,39	3,72	
Обед	7.013	Салат овощной с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,5	6,8	11	107	4,8	
	4,2/2	Борщ со сметаной	150	1,36	4,52	10,89	92,6	5,45	
	7,151/1	Макаронные изделия отварные	100	3,53	5	24,52	169,99	0	
	7,634	Сердце говяжье в соусе	80	11,49	10,05	4,51	149,96	0	
	4,6/10	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,02	10,15	45,88	25,08	
	7.003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0	
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0	
		Итого	580	23,23	27,14	92,79	708,16	35,33	
	Полдник	7.38/3/1	Пудинг рисовый	100	3,2	4,8	25,8	167,89	2,1
		4,22/12	Расстегай с рыбой	60	12,76	2,31	0,34	109,4	0,5
4,10/10		Чай	150	0	0	8,17	39,79	0	
		Итого	310	15,96	7,11	34,31	317,08	2,6	
		Итого за день	1380	58,16	52,39	191,47	1599,63	41,65	

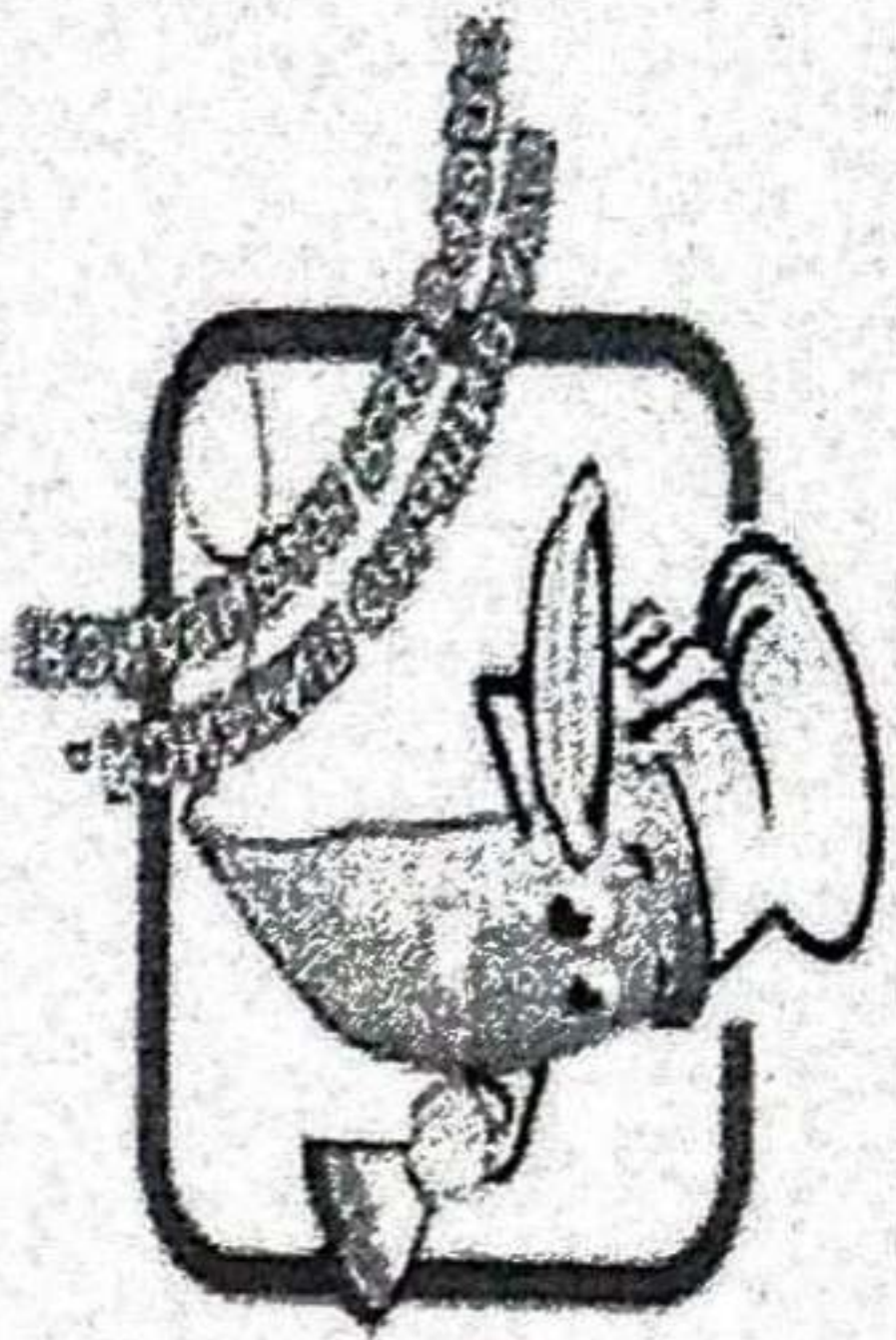


ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
ЧЕТВЕРГ

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада № 286
С.Ф.Казанцева

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
			80	9,09	15,91	15,88	243,37	1,3
ЗАВТРАК	7.н039-3	Запеканка из творога	12	0,93	1,1	7,28	41,6	0
	4,12/11	Сгущённое молоко для запеканок	30	4,04	6,2	14,58	135,63	0
	7.035	Батон с маслом	150	2,77	2,81	10,3	85,75	0,26
	7,084	Кофейный напиток с молоком						
			180	0,35	0,35	10,38	39,92	10
			452	17,18	26,37	58,42	546,27	11,56
Второй завтрак	4.20/10	Сок						
		Итого						
			40	1,18	3,13	9,76	79,47	0,2
Обед	4.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука с растительным маслом	150	1,99	3,33	13,16	93,64	0,35
	7.55с/4	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	150	16,4	7,35	12,38	189,54	25,08
	7.350/1	Бигус с мясом курицы	150	0,43	0,02	10,15	45,88	0
	4,6/10	Компот из сухофруктов	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.003	Хлеб ржаной	25	2,28	0,27	15	69,8	0
	7.052	Хлеб пшеничный	550	24,92	14,58	77,17	551,26	25,63
		Итого						
			150	4,95	6,43	24,2	191,43	0,26
Полдник	4.16/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено)со сливочным маслом	15	0,77	0,68	19,68	85,54	0
	4.23/12	Кондитерские изделия	160	3,8	4,34	5,56	76,7	0,7
	4.79/1	Кисломолочный продукт	325	9,52	11,45	49,44	353,67	0,96
		Итого	1327	51,62	52,4	185,03	1451,2	38,15
		Итого за день						

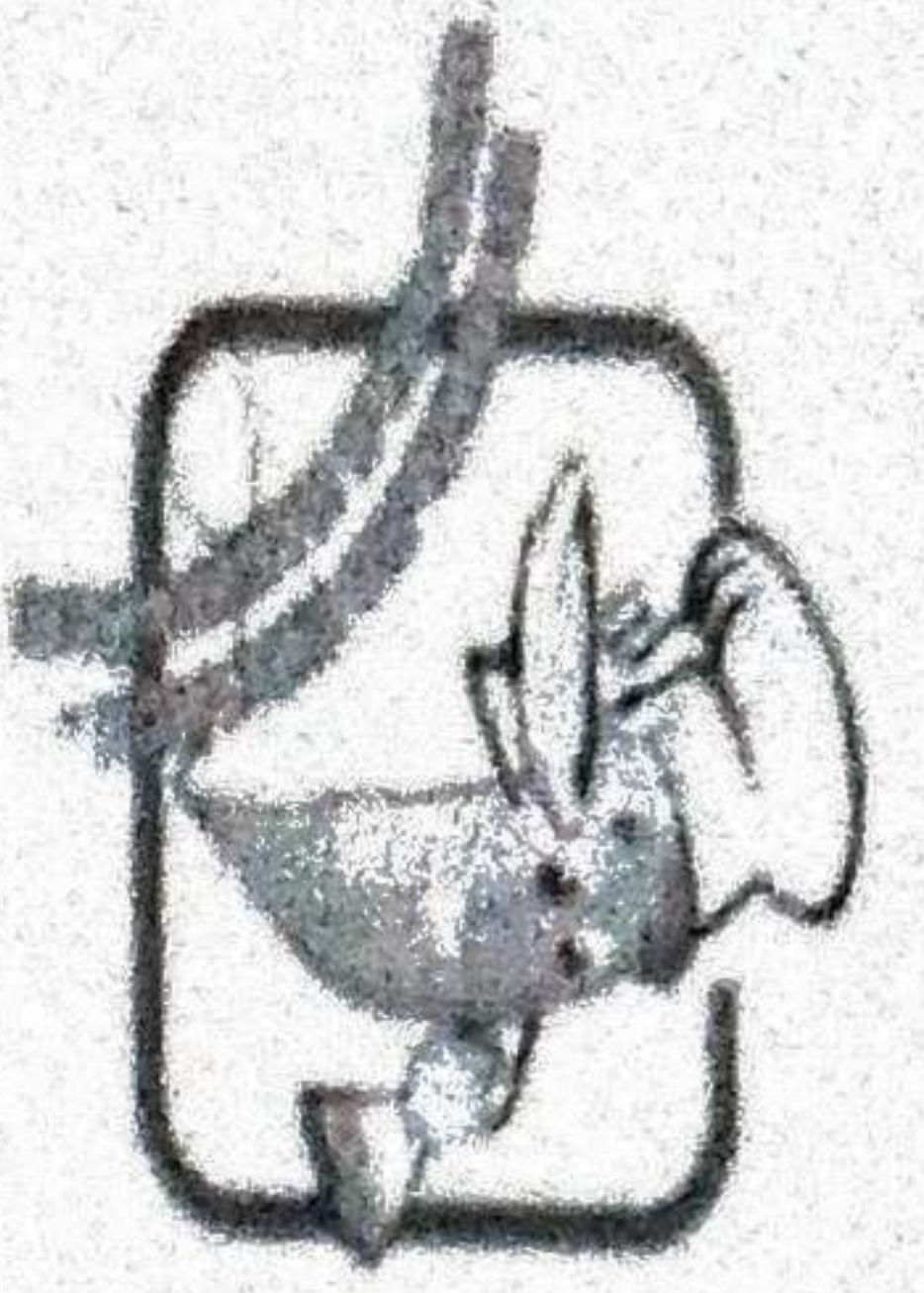
НО
ЧЯ



ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
ПЯТНИЦА



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины С
ЗАВТРАК	7,08	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,81	7,15	21,6	175,83	0,42
	7,035	Батон с маслом	30	4,04	6,2	14,58	135,63	0
	7,285	Какао с молоком	150	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
		Итого	450	12,69	16,73	59,32	459,61	2,92
Обед	4,20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,69	3,7	5,27	58,69	1,9
	7,н246-1	Рассолыник домашний со сметаной	150	1,95	2,89	13,13	91,14	1,8
	7,047	Пюре картофельное розовое	100	2,79	4,77	18,36	136,64	8,2
	7,234	Шницель из говядины	60	12,48	11,54	3,5	187,13	0,09
	7.4/10/1	Компот из кураги и изюма	150	0,28	0	17,32	71,77	24
	7.003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
	Итого	560	23,11	23,65	89,3	688,1	35,99	
Полдник	7.167/1	Омлет с сыром	80	11,66	14,33	2,82	210,14	0
	4,12/10	Чай с молоком	150	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
	Итого	390	15,64	18,27	24,05	348,77	10,1	
		Итого за День	1400	51,44	58,65	172,67	1496,48	49,01



ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ
понедельник

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада № 286
С.Ф. Казанцева



Пример пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
ЗАВТРАК	7.М123С	Каша геркулесовая на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	3,61	6,1	16,72	140,4	0,2
	7.035	Батон с маслом	30	2,34	5,85	16,04	116,22	0
	7.022/2	Чай с лимоном	150	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
Обед		Итого	510	6,59	12,07	50,9	338,63	27,8
	4.33/1	Салат из отварного картофеля с морской капустой и растительным маслом	40	0,88	3,2	7,37	67,66	2,29
	7.5/2/5	Свекольник со сметаной	150	1,71	1,97	13,69	79,13	2,7
	7.М76с/1	Капуста тушеная	100	8,14	9,9	11,5	178,29	20
	7.М177	Котлета мясо - картофельная	60	17,02	15,6	4,13	248,26	0
	4.15/10	Напиток из шиповника	150	0,32	0	11,67	48,65	0,89
	7.003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
		Итого	560	32,99	31,42	80,08	764,72	25,88
	Полужид	7.М121/1	Лапшевник с творогом					
4.12/11		Сгущенное молоко	80	11,52	14,95	13,84	264,84	0,1
4.79/1		Кисломолочный продукт	12	0,93	1,1	7,28	41,6	0
4.В/12		Сдоба обыкновенная	160	3,8	4,34	5,56	76,7	0,7
	Итого за День	292	21,62	24,66	58,72	206,72	0	
		1362	61,2	68,15	189,7	1693,21	54,58	

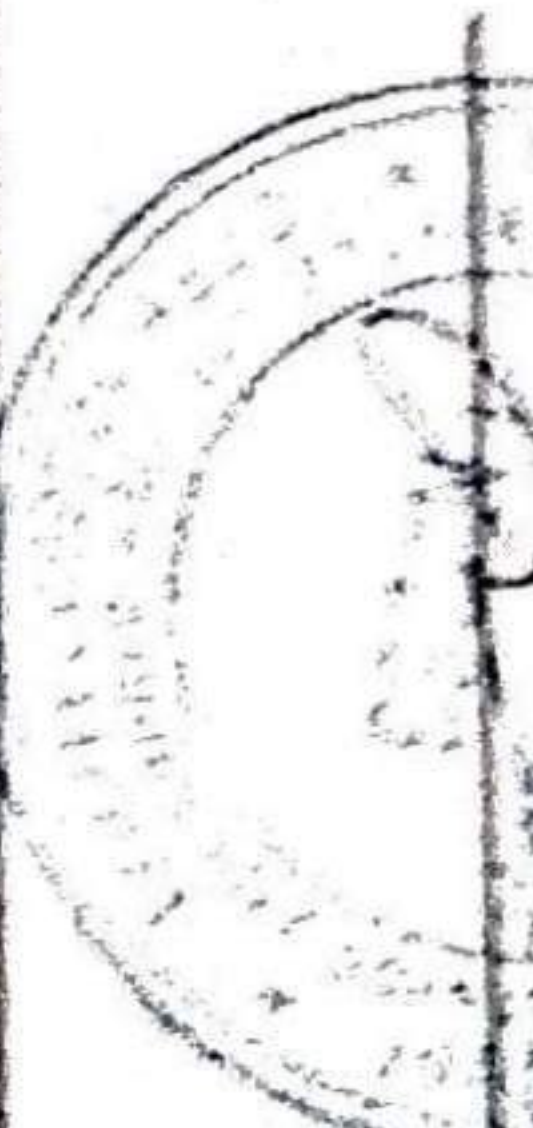


АССИМИЛЯЦИОННЫЙ ДЕНЬ
СТОПНИК

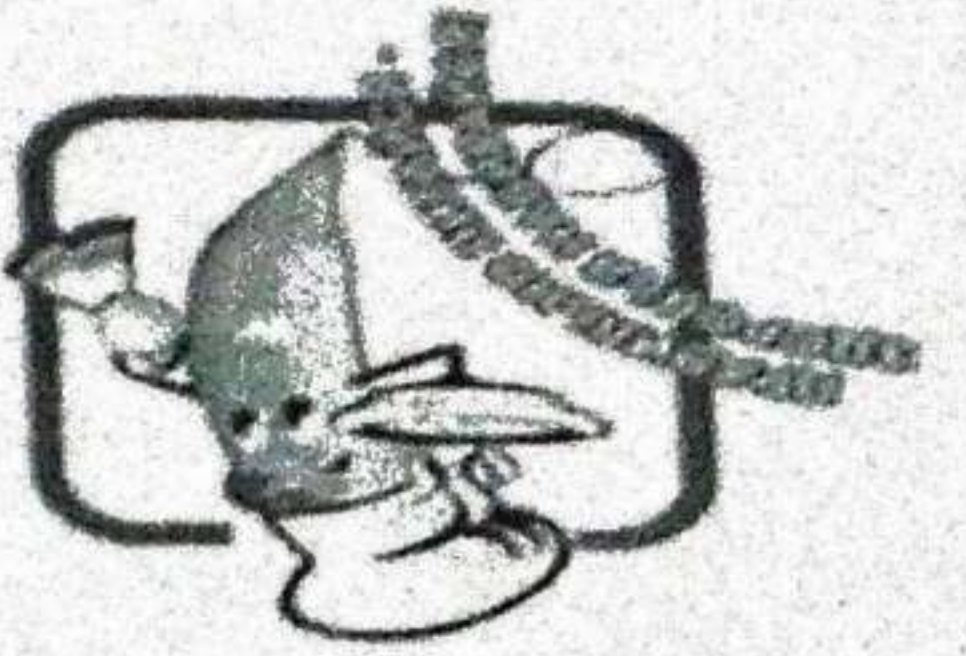
УТВЕРЖДЕНО

Заместителем Министра
Депутатом СДР № 286

С. Д. Казанцева



№	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
ЗАСНУП	7 028/6 Омлет картофельный	100	8,48	11,64	0,64	168,26	0,1
	4 473/3 Борок с маслом и сыром	30	4,04	6,2	14,58	135,63	0
	7 024/1 Ковбасный напиток с молоком	150	2,77	2,81	10,3	85,75	0,26
Второй завтрак	4 19/20 Фрукты	120	0,35	0,35	10,38	39,92	10
	Итого	400	15,64	21	35,9	429,56	10,36
Обед	7 333/3 Салат из отварной свеклы с соевым соусом и растительным маслом	40	0,65	3,56	7,29	66,18	3
	4 6/2 Шашлык свиной	150	1,5	5,2	9,8	87	3,4
	7 021/1 Картофельное пюре	100	3,19	5,19	19,95	150,21	7,2
	4 29/1 Тушеное мясо с рисом	60	12,06	11,27	3,93	184,53	0,34
	4 5/10 Напиток из сухофруктов	150	1	0	16	61	15
	7 003/3 Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7 052/2 Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
	Итого	560	23,32	25,97	81,4	691,65	28,94
Полдник	7 11/7/1 Тефтели рыбные в соусе	120	11,3	5	8,48	156,35	0,7
	7 142/2 Каша перловая	100	1,76	2,37	13,43	86,4	0,3
	4 12/10 Чай с молоком	150	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
	Итого	385	17,46	11,64	52,44	427	1,1
	Итого за день	1345	56,42	58,61	169,74	1548,21	40,4



ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ
ЧЕТВЕРГ

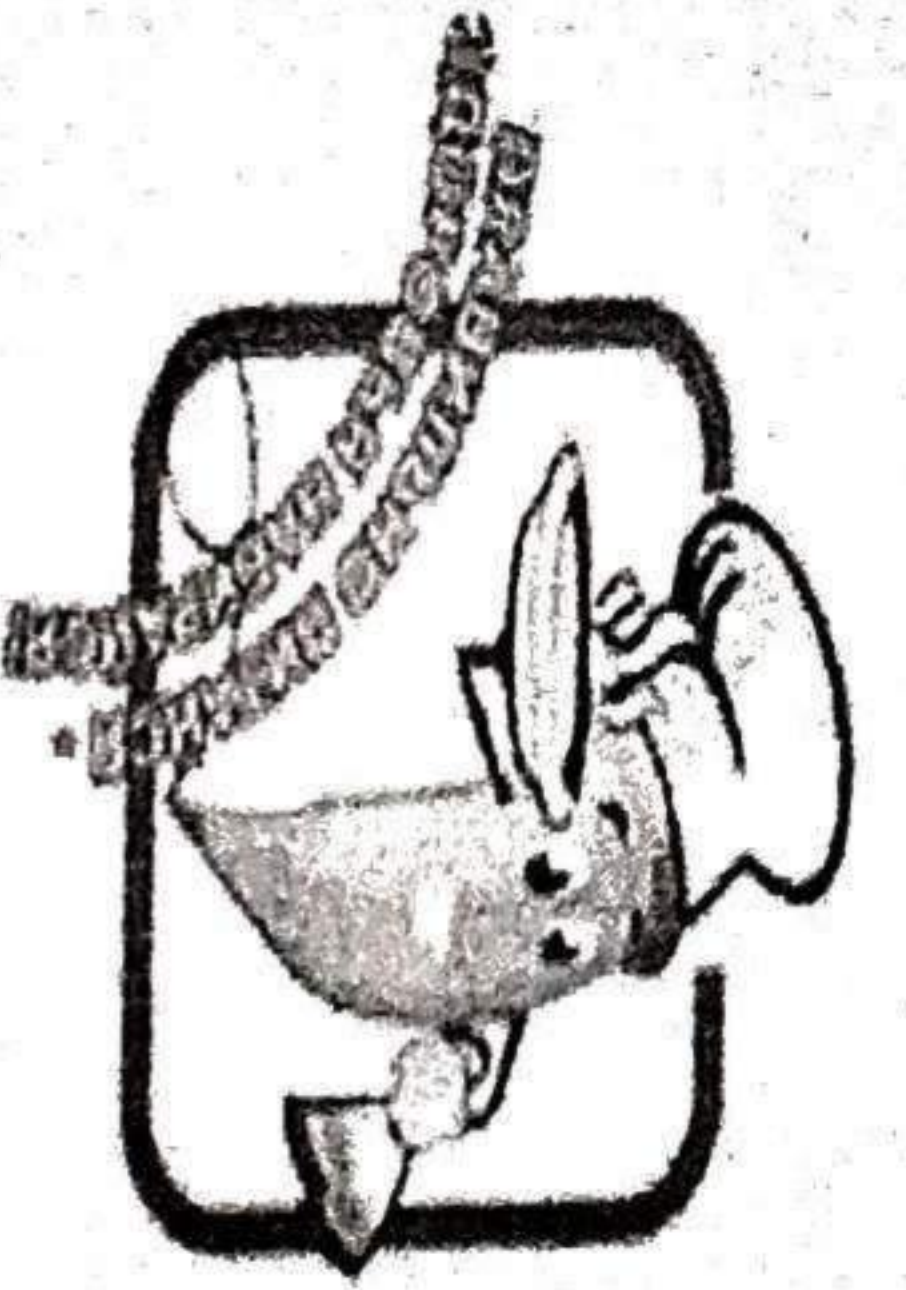
УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
детского сада № 286

С.Ф. Казанцева

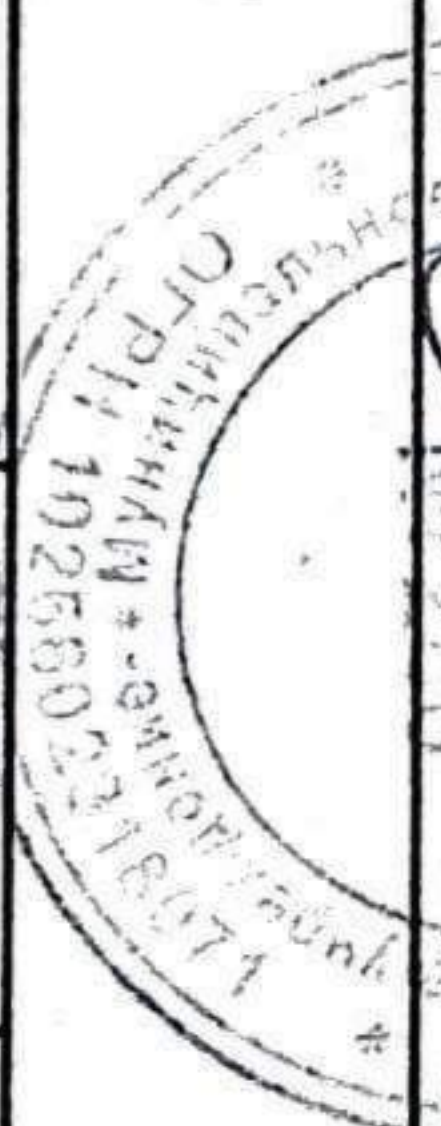


№	Прием пищи	рецептуры	Наименование изделий (блюда)					Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	Витамин С
7,21/2/2	ЗАВТРАК		Суп молочный с лапшой	150	2,95	3,43	11,27	96,46	0,2				
4,4/13			Батон с маслом и сыром	30	4,04	6,2	14,58	135,63	0				
4/13/10			Кофейный напиток с молоком	150	2,77	2,81	10,3	85,75	0,26				
4,19/10	Второй завтрак		Фрукт	120	0,62	0,12	12,67	58,35	2				
			Итого	450	10,38	12,56	48,82	376,19	2,46				
4,27/1	Обед		Салат из отварного картофеля, кукурузы с печеным луком и растительным маслом	40	1,17	0,2	9,29	49,4	0,2				
4,27/2			Суп - пюре из разных овощей	150	1,8	1,32	11,91	68,32	3,4				
7,10/3			Морковь тушеная	100	2,08	6,91	15,7	137,13	1,7				
7,045			Супе куриное с рисом	60	11,39	13,63	4,3	208,49	0,4				
4,6/10			Компот из сухофруктов	150	0,43	0,02	10,15	45,88	25,08				
7,34/2/8			Гренки из ржаного хлеба	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0				
7,052			Хлеб пшеничный	150	0,43	0,02	10,15	45,88	25,08				
4,5/4	Полдник		Итого	25	2,28	0,27	15	69,8	0				
4,79/1			Каша манная молочная с маслом сливочным	560	21,79	22,83	83,07	651,95	30,78				
4,23/12			Кисломолочный продукт	150	6,38	7,27	37,55	258,4	0				
			Кондитерские изделия	160	3,8	4,34	5,56	76,7	0,7				
			Итого	15	0,77	0,68	19,68	85,54	0				
			Итого за день	1335	43,12	47,68	194,68	1448,78	33,94				

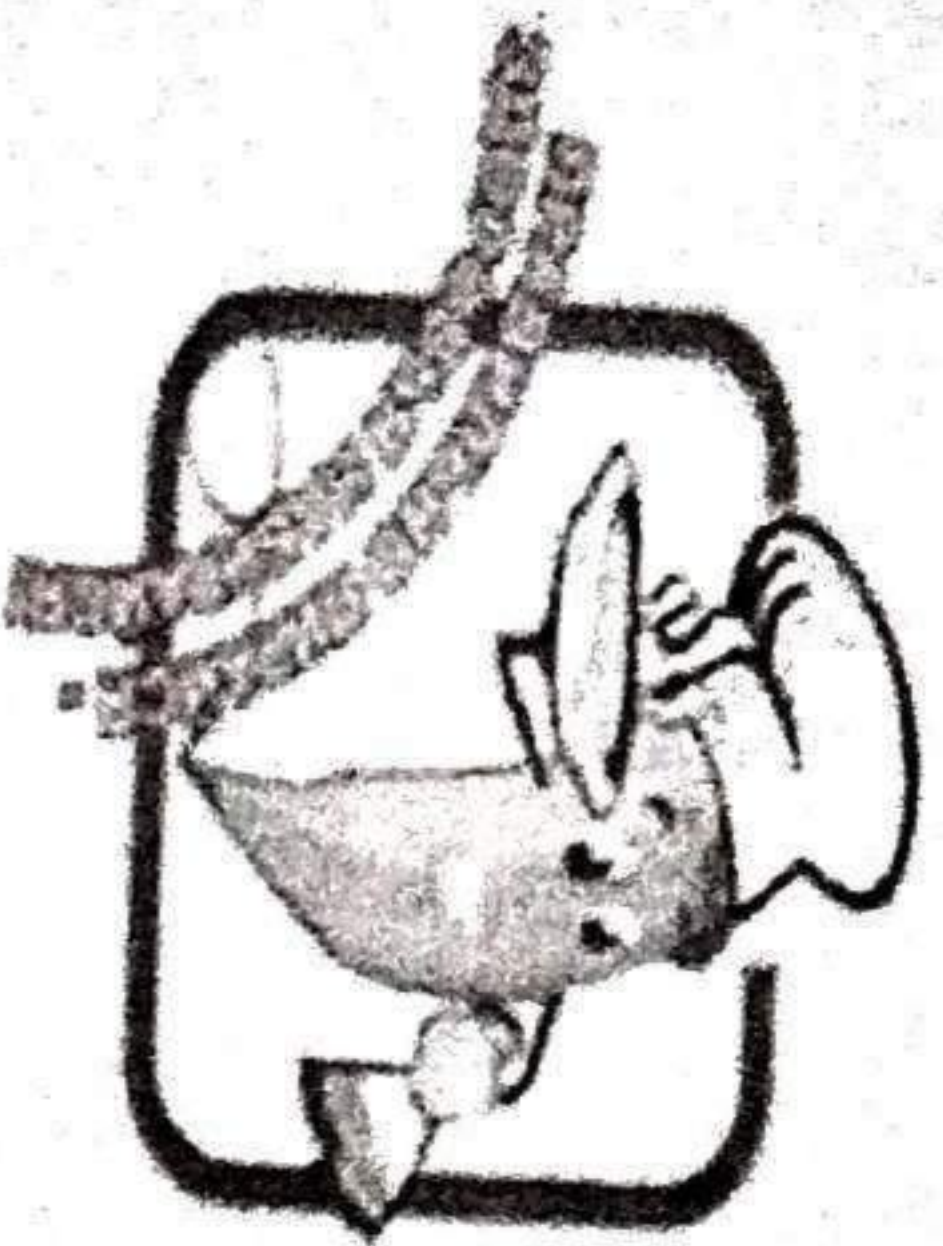


ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ
ПЯТНИЦА

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
Детского сада № 286
С.Ф. Казанцева



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
ЗАВТРАК	4,9/5	Запеканка из творога	100	16,61	20,85	13,1	342,68	0,1	
	4,12/11	Сгущенное молоко	12	0,93	1,1	7,28	41,6	0	
	7,035/2	Батон с маслом	30	2,34	5,85	16,04	116,22	0	
	4,12/10	Чай с молоком	150	3,63	3,59	10,85	98,71	0,1	
	4,20/10	Сок	180	0,35	0,35	10,38	39,92	10	
		Итого	472	23,86	31,74	57,65	639,13	10,2	
Обед	7,2/110	Салат яичный с соевым огурцом и зеленым горошком с растительным маслом	40	0,52	4,42	3,96	61,17	1,14	
	4,18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,62	3,91	10,82	95,7	3,1	
	7,021	Картофельное пюре	100	3,19	5,19	19,95	150,11	7,2	
	7,104	Тефтели из мяса с рисом	60	11,43	10,57	5,93	181,4	1,4	
	4,6/10	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,02	10,15	45,88	25,08	
	7,003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0	
	7,052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0	
		Итого	560	23,11	24,86	82,53	676,99	37,92	
	Полдник	4,19/4	Каша пшенично - кукурузная молочная с маслом сливочным	150	5,1	6,31	25,21	196,47	0,3
		4,6/12	Ватрушка со сметаной	40	5,95	9,27	31,4	258,09	0,2
7,285		Какао на молоке	150	0,14	0	15,12	65,15	51,2	
		Итого за День	1372	58,16	72,18	211,91	1835,83	99,82	

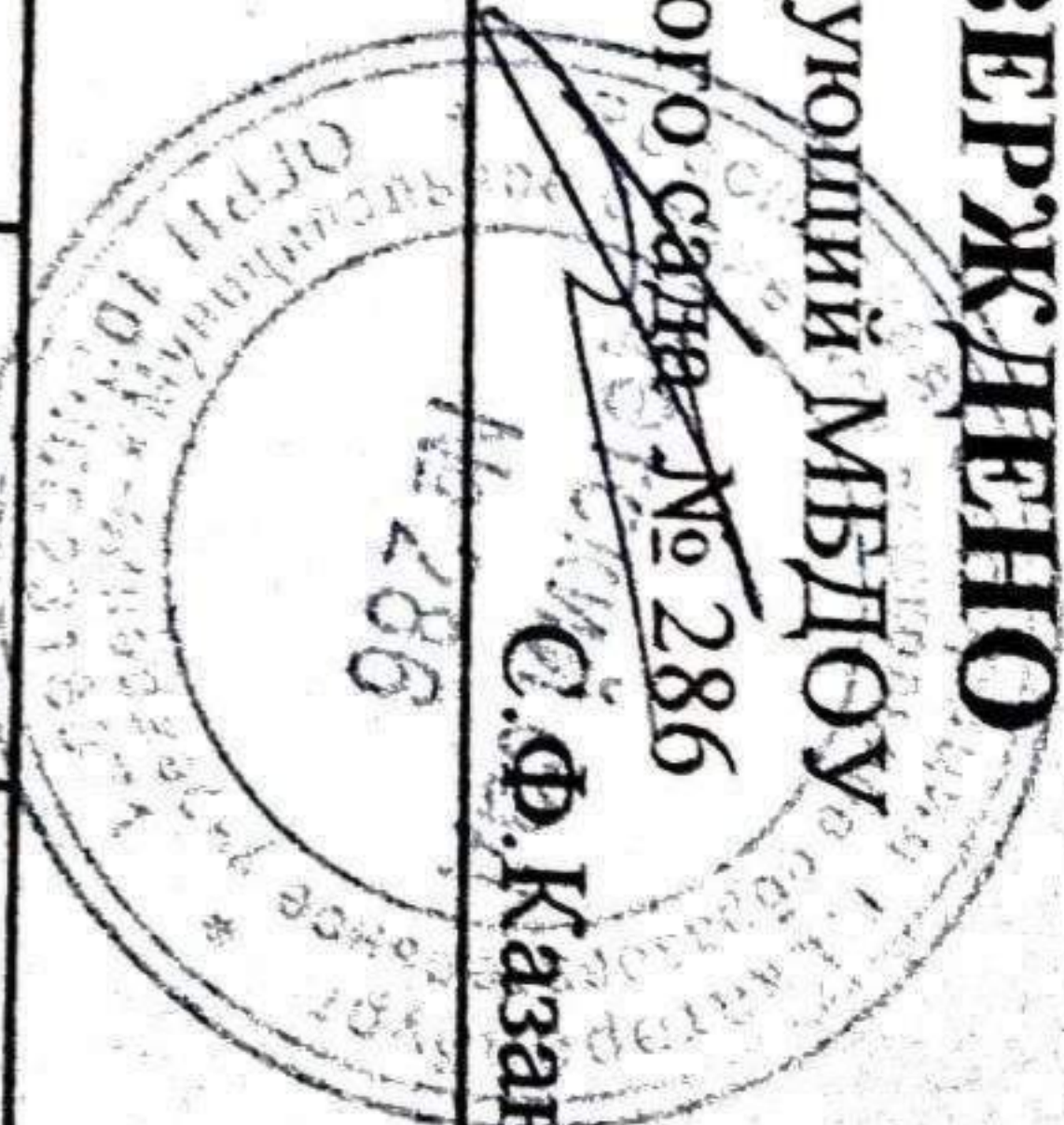


**ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ
ПОНЕДЕЛЬНИК**

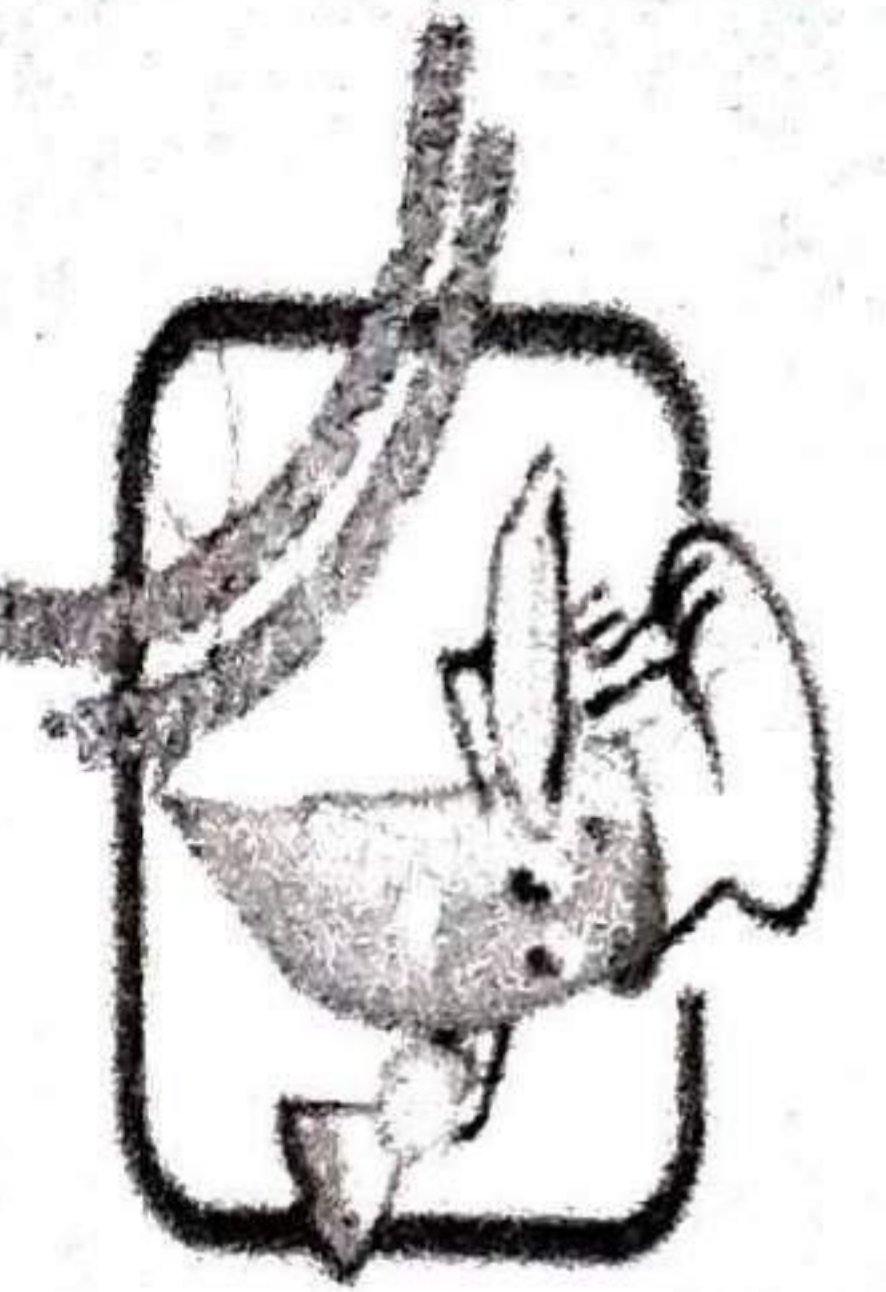
УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
Детского сада № 286

С.Ф. Казанцева



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины С
ЗАВТРАК	7,нз31	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом сливочным	150	3,75	3,91	20,74	144,54	0,42
	4,2/13	Хлеб с маслом, яйцом						
	7,022/2	чай с лимоном	30	2,34	5,85	16,04	116,22	0
	4,23/12	Кондитерские изделия	150	0,02	0	6,37	27,35	0,8
				15	0,77	0,68	19,68	85,54
Второй завтрак	4,20/10	Сок						
		Итого	180	0,62	0,12	12,67	58,35	2
Обед		Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	525	7,5	10,56	75,5	432	3,22
	4,32/1							
	4,6/2	Щи со сметаной	40	1,4	1,5	9,7	62,8	3,86
	7,15/3/2	Свекла, тушенная в молочном соусе	150	1,7	1	13,18	73,8	1,2
	7,н-163	Котлета мясная	100	3,51	1,93	15,71	88,03	20,9
	4,15/10	Напиток из шиповника	60	12,06	11,27	3,93	184,53	0,34
	7,003	Хлеб ржаной	150	0,32	0	11,67	48,65	0,89
	7,052	Хлеб пшеничный	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
		Итого	25	2,28	0,27	15	69,8	0
	7,14/5/2	Запеканка творожная с рисом	560	23,91	16,45	85,91	600,54	27,19
	4,12/11	Сгущенное молоко	80	13,7	20,77	15,91	306	0,2
	4,8/12	Саоба	12	0,93	1,1	7,28	41,6	0
4,79/1	Кисломолочный продукт	50	4,35	4,45	27,7	183,43	0,6	
	Итого за день	160	3,8	4,34	5,56	76,7	0,7	
		302	22,78	30,66	217,86	607,73	1,5	
		1387	54,19	57,67		1640,27	31,91	



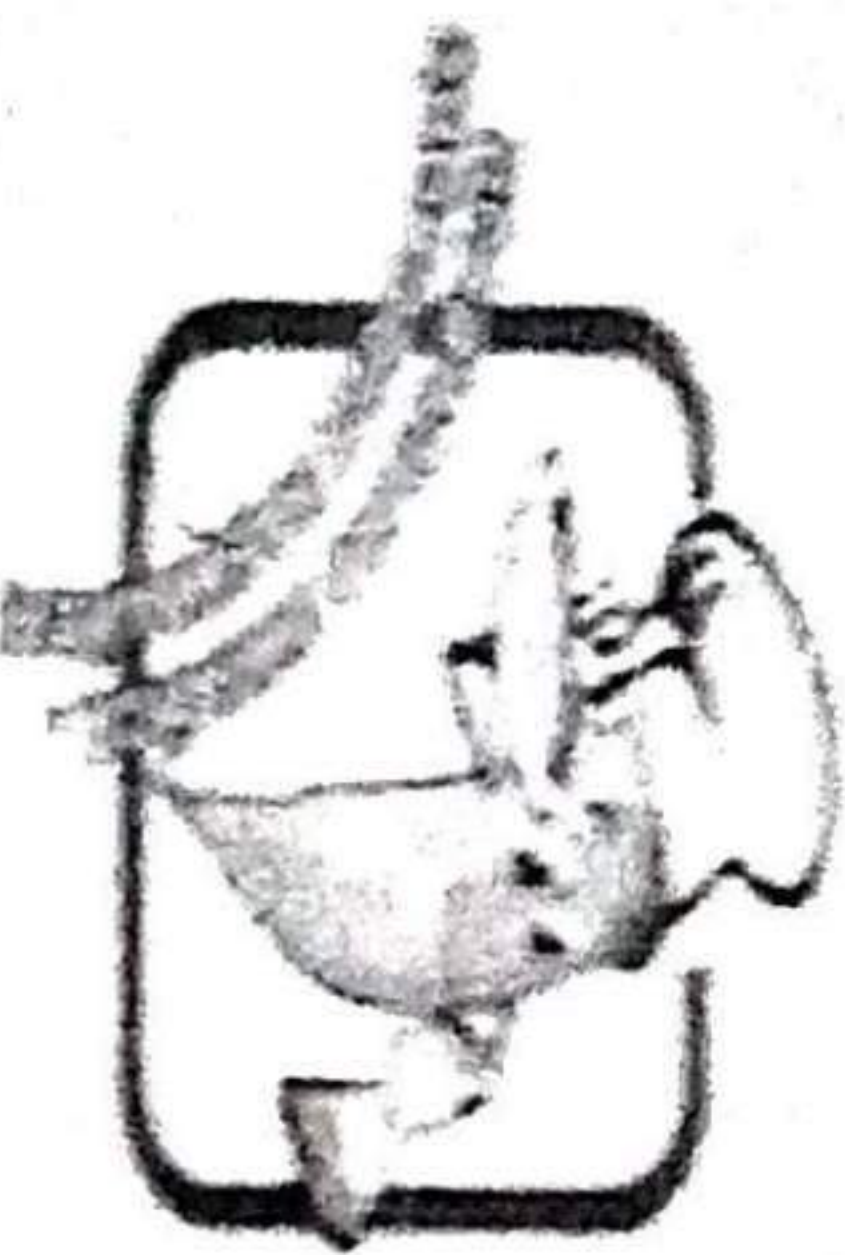
**СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ
ВТОРНИК**

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
Летского сада № 286

С.Ф. Казанцева

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
ЗАВТРАК	7.1186	Каша молочная из гречи и пшена маслом сливочным	150	4	4,5	19,3	147	0,21
	4,4/13	Батон с маслом и сыром	30	4,04	6,2	14,58	135,63	0
	7,084	Кофейный напиток с молоком	150	2,77	2,81	10,3	85,75	0,26
Второй завтрак	4,19/10	Фрукты	120	0,35	0,35	10,38	39,92	10
		Итого	450	11,16	13,86	54,56	408,3	10,47
Обед	8.31/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	40	0,53	0,09	4,2	22,73	0
	4,5/2	Свекольник со сметаной	150	1,7	4,5	13,7	105	5,4
	7,179-1	Рис, припущенный с овощами	80	2,7	4	22	142	0
	7.18/8	Зразы или рулет из мяса	80	14	15	8	250	0,5
	4,4/10/1	Компот из кураги и изюма	150	0	0	7	32	51
	7.003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7.052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
	Итого	560	23,85	24,34	86,62	694,46	56,9	
Полдник	4.14/7	Суфле из рыбы	100	16	4	3	160	0
	4,12/10	Чай с молоком	150	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
	Итого	265	20,4	8,27	33,53	344,25	0,1	
	Итого за День	1275	55,41	46,47	174,71	1447	67,47	



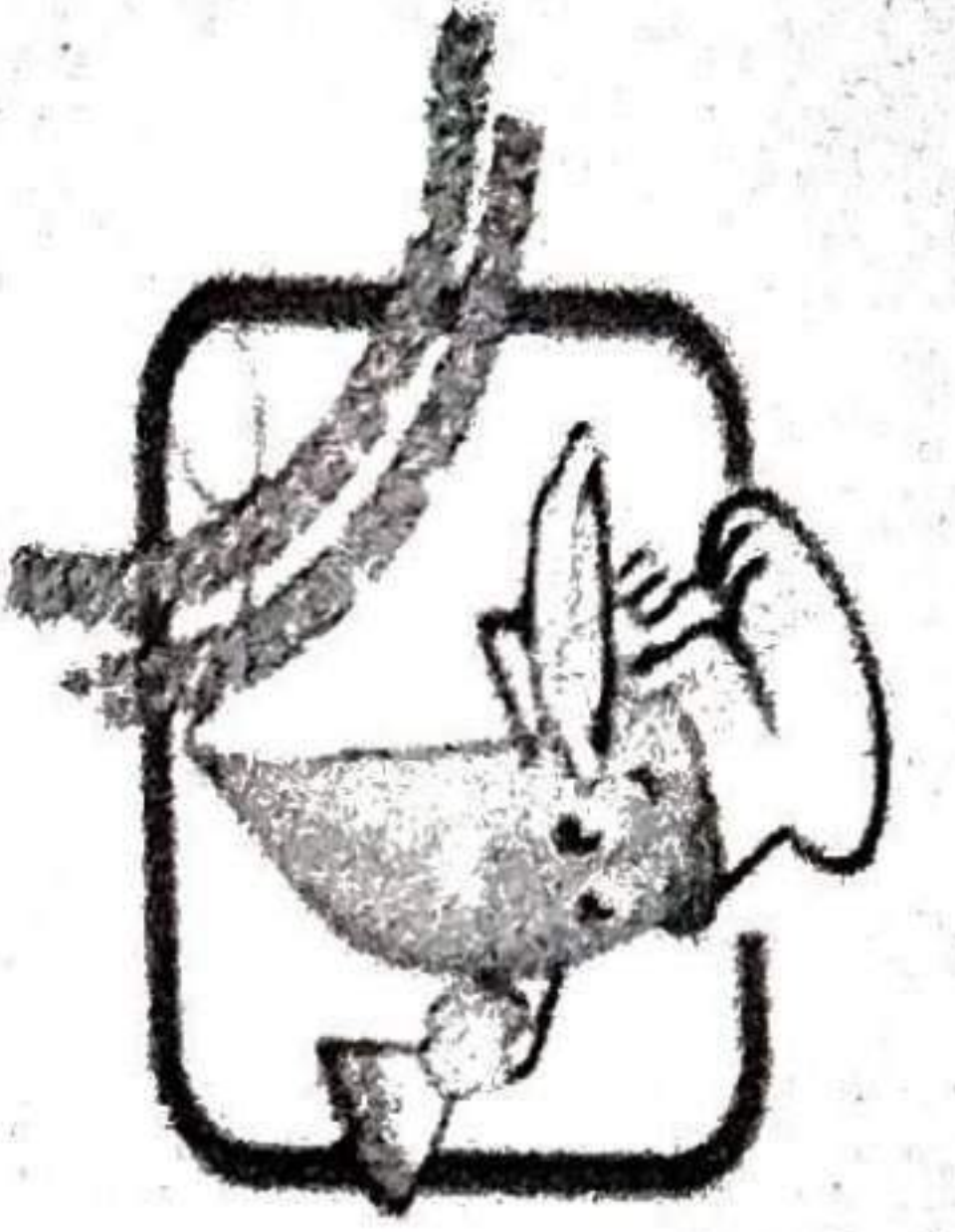
**ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ
СРЕДА**

УТВЕРЖЕНО

Заведующий МБДОУ
Лесковского с/п/п № 286

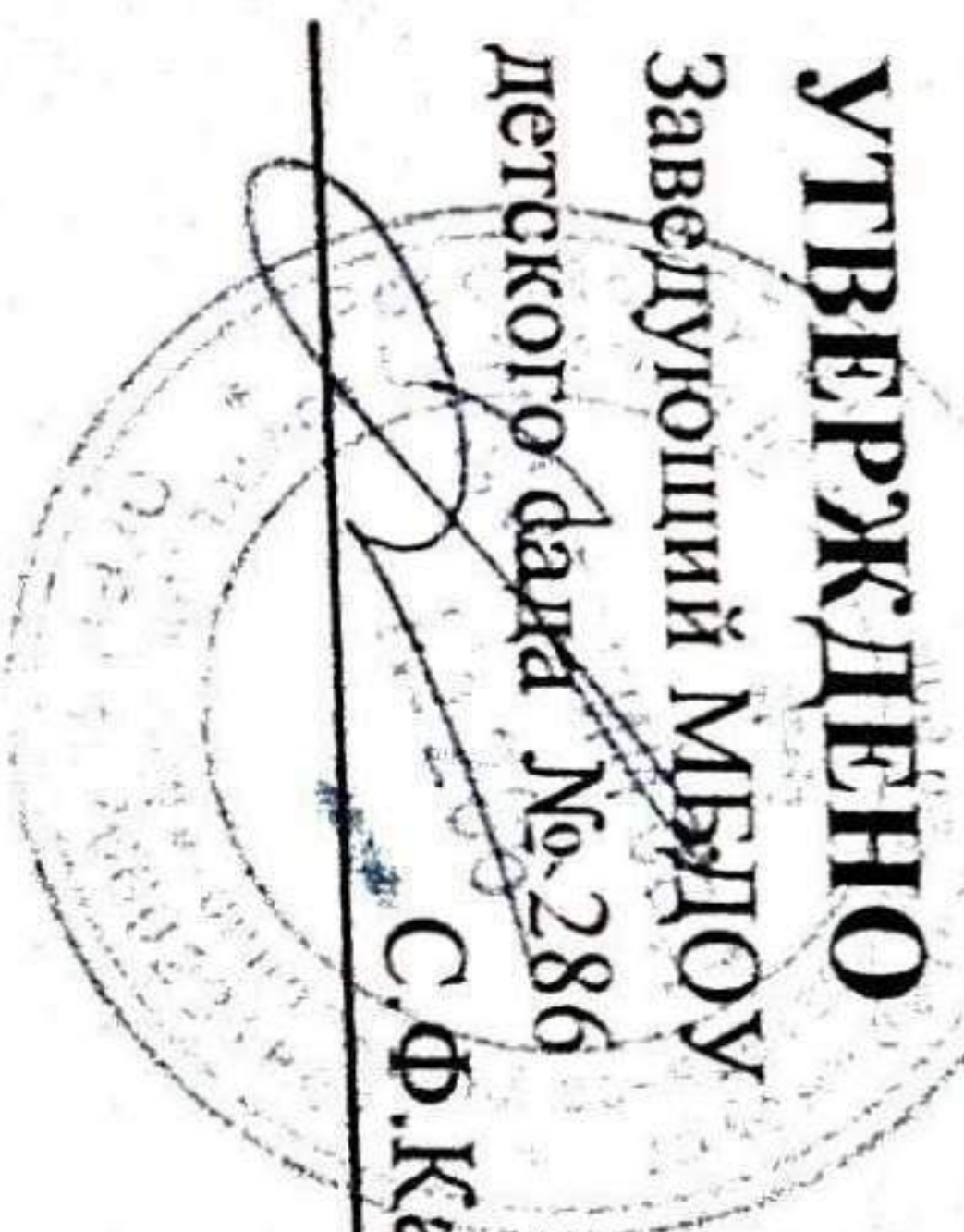
С.Ф. Казанцева

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
ЗАВТРАК	7,0018/6	Омлет натуральный	100	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	150	3,22	3,26	10,47	89,8	0,5	
	4,23/12	Кондитерские изделия	15	0,77	0,68	19,68	85,54	0	
Второй завтрак	4,20/10	Сок	180	0,62	0,12	12,67	58,35	2	
		Итого	475	15,43	21,55	59,5	518,17	2,6	
Обед	4,13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком	40	0,6	4,1	11,1	78	0,7	
	7,424/3	Суп из свежей рыбы с крупой	150	10	4	17	160	2	
	7,151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,59	5	24,96	171,8	0	
	7,256	Гуляш из отварного мяса	60	14	15	5	230	0,17	
	4,5/10	Компот из черносливки и изюма	150	0,6	0	23	96	25	
	7,003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0	
	7,052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0	
		Итого	560	33,71	28,85	112,78	878,53	27,87	
	Полдник	4,11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,37	6,75	26,15	209,52	0,2
		4,11/12	Пирожки, печенные из дрожжевого теста с изюмом	50	8	9	38	295	0,4
4,79/1		Кисломолоочный продукт	160	3,8	4,34	5,56	76,7	0,7	
		Итого	360	17,17	20,09	69,71	581,22	1,3	
		Итого за день	1395	66,31	70,49	241,99	1977,92	31,77	

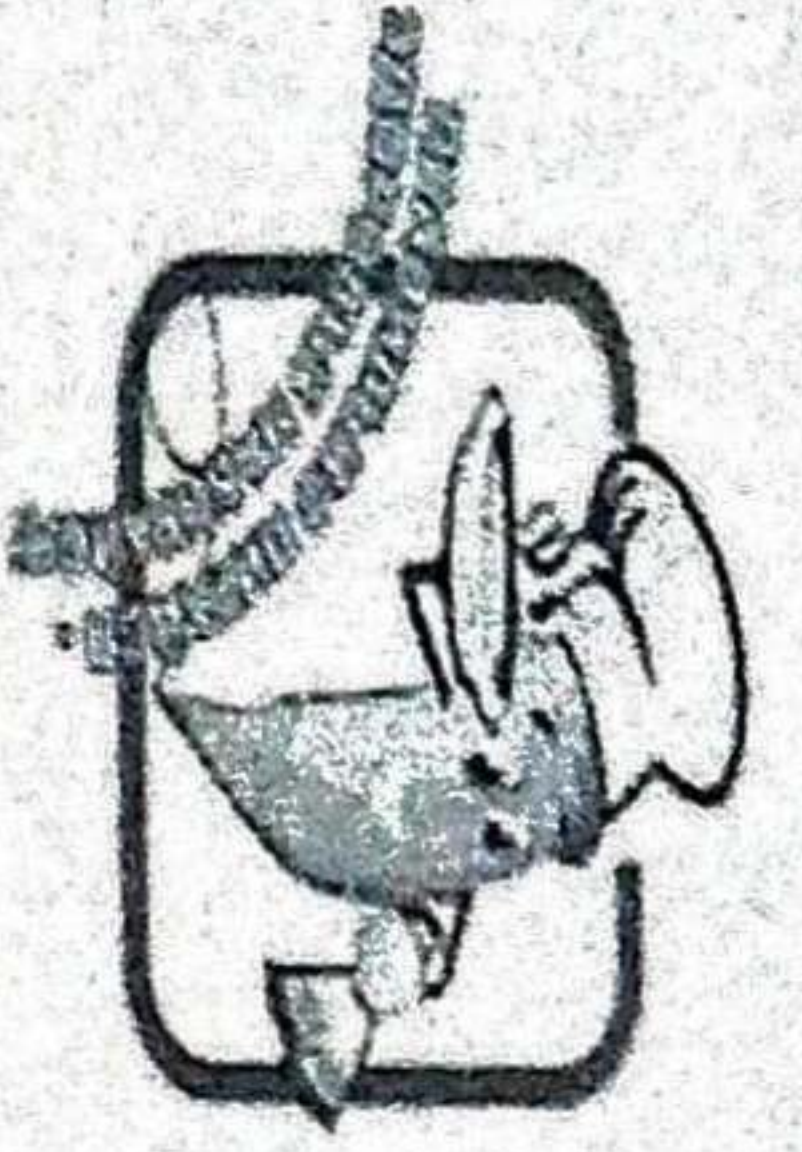


**ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ
ЧЕТВЕРГ**

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада №286
С.Ф.Казанцева



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
ЗАВТРАК	4,7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5	6	23	192	0,4	
	7,035	Батон с маслом	30	4,04	6,2	14,58	135,63	0	
	7,084	Кофейный напиток с молоком	150	2,77	2,81	10,3	85,75	0,26	
		Фрукты	120	0,62	0,12	12,67	58,35	2	
Второй завтрак	4,19/10	Итого	450	12,43	15,13	60,55	471,73	2,66	
Обед	7,017/2	Зеленый горошек	40	1,18	3,13	9,76	79,47	1,96	
	7,4/2	Борщ с морской капустой со сметаной	150	1,8	1,32	11,91	68,32	3,4	
	7,021	Пюре картофельное	100	3	5	23	158	0	
	4,5/9	Котлета куриная	60	20	4	3	141	0,58	
	4,6/10	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	17	71	25	
	7,003	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	16,72	72,93	0	
	7,052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0	
		Итого	560	31	14,2	96,39	660,52	30,94	
	Полдник	7,43-2/3/4	Макаронны отварные с сыром	100	7	8	8	146	0,5
		4,1/6	Йогурт отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	4,23/12	Кондитерские изделия	15	0,77	0,68	19,68	85,54	0	
	4,12/10	Чай с молоком	150	3,63	3,59	10,85	98,71	0,1	
		Итого	305	16,5	16,87	38,83	393,25	0,6	
		Итого за день	1345	59,93	46,2	195,77	1525,5	34,2	



ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ
ПЯТНИЦА

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
детского сада № 286
С.Ф. Казанцева

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
ЗАВТРАК	7,НО39-3	Запеканка из творога	100	16,61	20,85	13,1	342,68	0,1
	4,12/11	Сгущенное молоко	12	0,93	1,1	7,28	41,6	0
	7,035	Батон с маслом	30	4,04	6,2	14,58	135,63	0
	4,12/10	Чай с молоком	150	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
		Итого	472	25,83	31,86	58,48	676,97	2,2
Обед	4,24/1	Салат из отварной свеклы, яблока с растительным маслом	40	0,6	4	9	82	3,1
	4,6/2	Щи со сметаной	150	2	3	8	66	10,82
	7,Н152	Азу из говядины	150	22	20	3	403	0
	4,6/10	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,02	10,15	45,88	25,08
	7,003	Хлеб ржаной	34	2,64	0,48	16,72	72,93	0
	7,052	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	15	69,8	0
		Итого	549	29,95	27,77	61,87	739,61	39
Полдник	7,08	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5	7	21	175	0
	7,150/3	Ватрушка с повидлом	60	5	6	46	291	0
	4,79/1	Кисломолочный продукт	160	3,8	4,34	5,56	76,7	0,7
	Итого	370	13,8	17,34	72,56	542,7	0,7	
	Итого	1391	69,58	76,97	192,91	1959,28	41,9	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 48732072647147421103402429791646236147671376681
Владелец: Казанцева Светлана Федоровна
Действителен с 23.08.2023 по 22.08.2024