

Утверждаю: приказ № 50-а от 01.04.2024г
Заведующий МАДОУ № 209

Ступак О.В.

Присм пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1	Б			Ж	У				
Завтрак:	Чай с сахаром 180гр		180	0			45,58	0 7.354/6	
	Батон с маслом		45	3,105	0	10,63	131,4	0 7.035	
	Каша безмолочная ассорти (греча,рис) с маслом раст 200г			5,325	21,36				
	Сок фруктовый100г(или фрукты 100гр)	200	2,18	5,05	20,05	138,8	0,5 2021/19/4/		
	Хлеб ржаной 30гр.	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10 7.031(7.346,7.183)		
Второй завтрак	Кисель Валитек 200гр		30	1,98	0,36	12,54	54,3	0 7.002/1	
	Салат из отв. картофеля, моркови и лука с р. м 50гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2 7.343/2		
	Расольник "Ленинградский" на мясном бульоне	50	0,68	4,28	5,7	67,25	2,1 7.281/1		
	Соль	200	1,76	2,11	13,71	82,13	5,4 7.165/1		
	Хлеб пшеничный 20гр	3	0	0	0	0	0 7.004		
Подлинник:	Витус с маслом без сметаны	20	2,79632	0,33115	18,4333	85,5231	0 7.050		
	Хлеб пшеничный 20гр	230	12,68	11,59	12,85	169,75	9,8 7.061/5		
	Картофельное пюре(без молока) 130 г	20	1,52	0,18	10,02	46,76341	0 7.050		
	Хлеб пшеничный 20гр	130	2,37	1,8	20,7	115,76	0,4 2021/4/4		
	Чай с сахаром 180гр	20	2,79632	0,3312	18,4333	85,5231	0 7.050		
Итого за первый день:		180	0	0	10,63	45,48	0 7.354/6		
День 2		1 588	32,81913	31,47965	201,57878	1 188,26	78,4		
Завтрак:	Батон с маслом		40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0 7.035	
	Чай с сахаром 180гр		180	0	0	10,63	45,48	0 7.354/6	
	Каша ячневая безмолочная с маслом раст 200г	200	3,76	3,98	29,73	361,44	0,6 2021/15/4.		
	Сок фруктовый100г(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10 7.031(7.346,7.183)		
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,86	3,25	24,9	150,72	10,7 2021/4/3/1		
Второй завтрак	Компот из кураги	200	0,49427	0	18,92169	78,1782	50,2 7.110		

Подник:	Хлеб ржаной 30гр.	30	2,69933	0,49079	17,09573	74,63708	0	7,002/1
	Суп гороховый 200 гр	200	4,06	3,51	17,1	122,13	0,5	7,1086/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050
	Гуляш из мяса куры	80	10,11963	10,89259	2,95093	158,90056	0,3	7,190
	Салат из капусты со сладкой кукурузой и раст.м	50	0,71	0,13	5,6	29,4	29,8	7,425/1
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	7,050	
	Свекла тушеная с яблоком 130г	130	1,07	5,93	9,76	103,17	5,7	7,17/3/2
	Рыба отварная 60 гр	60	14,45	4,51	0	107,31	0,4	7,17/6
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6
Итого за второй день:		1 585,00	31,63472	29,54568	193,68053	1 443,47	107,8	
День 3								
Завтрак:	Каша гречневая безмолочная с маслом раст 200гр	150	4,06	5,53	28,71	356,22	0,4	2021/2/4/1
	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7,035
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6
Обед:	Сок фруктовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Рагу из овощей	150	3,21	3,7	23,42	142,92	8,6	2021/3/2/3/
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7,6/10/1,
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,9025	0,52773	18,3825	80,21591	0	7,002/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,45793	2,05659	2,05195	23,42963	1	7,130
	Мясо говядины отварное 60 гр	60	16,87	13,53	0,63	212	0,1	7,1/8/2
	Суп геркулесовый с мясом 200гр	200	2,49122	2,98146	17,76939	117,96805	6,2	7,55с-2
	Макаронные изделия отварные	150	5,89	3,48	40,93	232,12	0	7,1151-2
Подник:	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,73103	0	7,050
	Итого за третий день:	1 475,00	27,39314	20,69808	230,43602	1 481,78	76,4	
День 4								
Завтрак:	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6
	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7,035
	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст	200	4,32	5,56	27,84	398,62	0,4	2021/11/4.
Второй завтрак	Сок фруктовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)

Обед:	Щи (безмол. меню) 200гр	200	1,62	1,93	9,74	62,51	10,6	2021/6/2.
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,64733	0,48133	16,76644	73,20444	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,70769	0	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7.6/10/1.
	Салат из белокочанной капусты с помидорами	50	0,85	4,53	5,51	72,95	1	7.276
	Макаронные изделия отварные	150	5,8844	3,48473	40,92451	234,67077	0	7.151-2
	Мясо кур отварное в соусе	80	16,48	5,73	3,04	141,67	0,4	7.2/9/4
	Яйцо вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0	2021/1/6
	Картофель отварной	75	2,37	1,8	20,7	115,76	0,4	2021/1/3/
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,53689	0,182	10,13133	47,22667	0	7.050
	Чай с лимоном 180гр	180	0,04	0	12,93	54,71	1,4	7.11/10/1
	Итого за четвертый день:		1 570	47,40011	29,99036	226,37446	1 700,80	73,6
	День 5							
Завтрак:	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст 200гр	200	4,32	4,68	28,86	380,64	0,2	2021/16/4/
	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7.035
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031(7.346,7.183)
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,66933	0,48533	16,90578	73,80778	0	7.002/1
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7.6/10/1.
	Картофельное пюре(без молока) 150 г	150	2,54	3,78	22,24	143,96	10,7	2021/4/3/1
	Рыба отварная 60 гр	60	14,45	4,51	0	107,31	0,4	7.1/7/6
	Свекольник на мясном бульоне	200	1,52	3,66	9,87	78,88	5,4	7.1282/2
	Чеснок	1	0,05	0	0,05	0,46		7.371-2
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,53689	0,182	10,13133	47,22667	0	7.050
	Горошек зеленый консервированный	50	0,48	7,02	3,42	76,83	8,9	7.1/1/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник:	Рагу из овощей	150	3,21	3,7	22,42	142,92	8,6	2021/32/3/
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,7191	0	7.050
Итого за пятый день:		1 386,00	35,11771	29,19963	172,49929	1 370,19	35,3	
День 6								
Завтрак:	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7.035

Подлинник:	Каша безмолочная геркулесовая с маслом раст 200г	200	4,01	6,44	26,32	348,46	0,6	2021/8/4/2	08.01.2021
	Чай с сахаром 180г	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6	
	Сок фруктовый 100г(или фрукты 100г)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031(7.346,7.183)	
	Хлеб пшеничный 20г	20	1,53689	0,182	10,131333	47,22667	0	7.050	
	Хлеб ржаной	30	2,002	0,364	12,67933	55,50667	0	7.002/1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,06077	3,53725	16,29747	113,30835	7,1	7.060	
	Мясо говядины отварное 50 г	50	16,87	13,53	0,63	212	0,1		
	Компот из сухофруктов 180г	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7.6/10/1	
	Рагу овощное 120г	120	3,21	3,7	23,42	142,92	8,6	2021/32/3	
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044	
Подлинник:	Салат из безмолочной капусты с яблоком 50г	50	0,56	3,4	6,45	52,09	3,8	7.8/1/1	0,6 2021/1/4/6
	Яйцо вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0,6	2021/1/4/6	
	Чай с сахаром 180г	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7.050	
	Макаронные изделия отварные	150	5,8844	3,48473	40,92451	234,67077	0	7.1151-2	
	Итого за шестой день:	1 565,00	45,70555	39,87028	210,914823	1 659,56	81		
	День 7								
	Завтрак:	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст 200г	200	4,32	4,68	28,86	380,64	0,6	2021/16/4/
		Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7.035
		Чай с сахаром 180г	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6
Обед:	Сок фруктовый 100г(или фрукты 100г)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031(7.346,7.183)	50,2 7.2/10/1
	Компот из яблок и изюма	180	0,09	0,01	15,61	67,96	0	7.002/1	
	Хлеб ржаной 30 г	30	2,00302	0,3619	12,68581	55,56279	0	7.050	
	Хлеб пшеничный 20 г	20	1,53767	0,18209	10,13651	47,27442	0	7.044	
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044	
	Борщ (безмол.мелко)200г	200	1,52	3,66	9,87	78,88	5,4	2021/2/2/	
	Шлов из мяса кур 200 г	200	19,35542	18,00799	29,6674	390,38365	12,2	7.4/9/1	
	Салат из безмолочной капусты с раст.м	50	1,18	1,52	2,38	30,96	0,2	7.3/1/1	
	Чеснок	1	0,05458	0	0,05042	0,38813		7.371-2	
	Каша рисовая распычатая	150	3,72	3,92	30,18	356,99		2021/43/4	
Подлинник:	Хлеб пшеничный 20	20	1,53767	0,18209	10,13651	47,27442	0	7.050	0,4 7.1/7/6
	Рыба отварная 60 г	60	14,45	4,51	0	107,31			

Чай с сахаром 180гр		180	0	0	10,63	45,48	0 7.35/4/6
Итого за седьмой день:		1 636,00	54,66985	39,07637	212,51883	1 926,66	79
День 8							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	150	5,8844	3,48473	40,92451	234,67077	0 7.н151-2
	Яйцо вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0,6 2021/1/+6
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0 7.35/4/6
	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0 7.035
Второй завтрак	Сок фруктовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10 7.031(7.346,7.183)
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2 7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	3,045	0,55364	19,285	84,12386	0 7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,44151	0,17075	9,5028	44,31226	0 7.050
	Огурец свежий порционный	30	0,77	0,1	2,2	13	0 7.014-5
	Соль	5	0	0	0	0	0 7.044
	Суп крестьянский с крупой(безмол.мясо)	200	2,08	3,89	13,1	102,65	6,4 2021/38/3
	Мясо говядины отварное 60 гр	60	16,87	13,53	0,63	212	0,1 7.1/8/2
Полдник:	Картофельное пюре (без молока)	150	2,86	3,25	24,9	150,72	10,7 2021/1/3/1
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0 7.35/4/6
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,75	0 7.050
	Морковь тушеная	150	3,76	3,98	29,73	361,44	0,8 7.10/3/2
Итого за восьмой день:		1 385,00	40,398	30,72669	173,40998	1 421,65	78,8
День 9							
Завтрак:	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0 7.035
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0 7.35/4/6
	Капшабезмолочная пшеница с маслом раст 200 гр	200	4,32	5,56	27,84	398,062	0,6 2021/1/4.
Второй завтрак	Сок фруктовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10 7.031(7.346,7.183)
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,36	0	17,42	75,81	50,2 7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,71275	0,49319	17,18066	74,98571	0 7.002/1
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и раст.м	50	0,5	4,43	3,75	58,32	0,9 7.7/1/1
Обед:	Соль	5	0	0	0	0	0 7.044
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,00187	0,11868	6,6044	30,96923	0 7.050
	Уха рыбацкая 200гр	200	6,8278	2,31934	11,03692	111,32429	2,4 7.30/2
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	21,70548	24,07929	28,61132	461,95893	7,1 7.н070-2/1

Подлик:	Морковь тушеная	130	2,85407	5,02297	28,67648	155,30121	2,9	7.10/3/2
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,5367	0,18198	10,13011	47,21538	0	7.050
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6
Итого за девятый день:		1 535,00	44,64016	43,20775	198,83207	1 685,39	74,1	
День 10								
Завтрак:	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7.035
	Каша пшеница безмолочная с маслом раст	150	35,8844	4,48473	20,92451	151,67077	0	
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6
Второй завтрак	Сок фруктовый(100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031(7.346,7.183)
	Каша гречневая рассыпная	150	5,29268	4,81622	32,58695	189,95598	0,9	7.4076/1
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7.6/10/1,
Обед:	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,69077	0,48923	17,04154	74,38901	0	7.002/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,95264	0,23121	12,87187	59,85692	0	7.050
Подлик:	Суп овощной с мясом	200	5,63	5,65	6,25	105,53	10,8	7.043-4
	Печень (безмолочное меню)	70	15,89226	13,58988	4,51679	154,44262	0,1	2021/9/8/1
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2,79	0,33115	18,4333	85,5231	0	7.050
Итого за десятый день:	Чай с лимоном с сахаром 200гр	200	0,04225	0,00438	12,02921	51,49213	0	7.11/10/4
	Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с р. м 60гр	60	2,23	6,66	17,74	153,02	1,4	7.29/1
		1 405,00	75,22649	37,2591	195,53635	1 416,67	73,4	
Итого за весь период		16 766,00	435,00486	331,05359	2015,781133	15 294,41	915,8	

