

Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»

Баренина Е.Н.



1 день, понедельник

| № рецепта | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал |
|-----------|--------------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 220 | Макаронны отварные с маслом, сахаром | 100/20 | 8,7 | 10,3 | 27,8 | 244,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | - | - | 6,9 | 26,5 |
| 411 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,0 | 6,7 | 19,9 | 157,1 |
| 1 | Завтрак | | | | | |
| 418 | 2 завтрак | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0 | 13,8 | 54 |
| 83 | Суп картофельный с мясом | 250 | 9,18 | 9,75 | 21,8 | 210,5 |
| 321 | Плов с мясом | 150 | 14,3 | 14,1 | 30,7 | 310,6 |
| 352 | Морковь тушеная | 50 | 1,3 | 2,6 | 10,3 | 63,9 |
| 392 | Компот из лимона | 200 | 0,09 | 0,01 | 7,2 | 29,8 |
| | Хлеб ржесной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| 420 | Ряженка | 170 | 4,7 | 5,4 | 6,9 | 95,2 |
| 449 | Полдник | | | | | |
| | Сдоба обыкновенная (плюшка) | 130 | 8,9 | 12,4 | 53,7 | 392,3 |
| 191 | Каша пшеничная молочная | 250 | 7,9 | 9,5 | 25,6 | 219,3 |
| 414 | Ужин | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 35,2 |
| | Банан | 200 | 3,0 | 0,2 | 38,4 | 178 |
| | ИТОГО | - | 68,8 | 76,3 | 294 | 2107 |

2 день, вторник

Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №123»
Варенина Е.Н.



| № рецепта | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг, ккал | |
|-----------|---------|-------------------------------|----------|---------|-------------|-------------|-------|
| 182 | Завтрак | Каша овсяная, молочная | 7,8 | 10,1 | 22,3 | 210,7 | |
| | | Какао с молоком | 4,3 | 4,9 | 13,9 | 115,7 | |
| | | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,0 | 6,9 | 19,9 | 157,1 |
| 1 | Завтрак | Яблоко | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 72,0 | |
| 73 | Обед | Щи с мясом, сметанной | 10,0 | 9,8 | 24,5 | 225,8 | |
| | | Пюре картофельное | 180 | 5,4 | 6,5 | 36,9 | 226,9 |
| | | Комплет мясной | 65 | 11,2 | 17,1 | 5,8 | 218,3 |
| | | Салат из свежлы | 60 | 1,5 | 5,6 | 10 | 86,9 |
| | | Компот изом с лимоном | 150 | 0,1 | 0,01 | 7,9 | 32,2 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| | | Сок фруктовый | 150 | 0,4 | - | 20,7 | 81 |
| 418 | Полдник | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | |
| | | Пудинг из творога (запечёный) | 150 | 15,3 | 12,6 | 35,6 | 326,6 |
| 249 | Ужин | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,2 | 4,8 | 16,9 | 113,5 |
| 414 | | Итого | 70,2 | 81 | 288 | 2094 | |

Здeнь, среда



Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.
 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»
 Баренниа Е.Н.

| № рецепта | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/к, ккал |
|-------------------|------------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 194 | Каша молочная из смеси круп | 250 | 8,01 | 9,5 | 25 | 216,1 |
| | Какао с молоком | 150 | 4,3 | 4,9 | 13,9 | 115,7 |
| | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,0 | 6,9 | 19,9 | 157,1 |
| 1 | Завтрак | | | | | |
| 418 | Сок фруктовый | 150 | 0,4 | - | 20,7 | 81 |
| 86 | 2 завтрак | | | | | |
| 143 323 394 | Суп картофельный с крупой, курицей | 250 | 9,02 | 8,9 | 26 | 217,2 |
| | Калупса тушеная | 150 | 2,0 | 5,4 | 12,6 | 107,7 |
| | Комлета куриная | 60 | 13,7 | 18,5 | 1,4 | 228,6 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,09 | 0,01 | 7,8 | 30,6 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10,2 | 54,3 |
| 417 | Напиток из шиповника | 200 | 0,3 | 0 | 9,0 | 37,5 |
| | Полдник | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| 271 | Виточки рваные | 80 | 16,9 | 6,6 | 0,9 | 131,9 |
| 363 | Морковь тушеная | 50 | 1,6 | 5 | 11,8 | 93,4 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 |
| 411 | Ужин | | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 6,9 | 26,5 |
| | Итого | | 65,0 | 67,4 | 226 | 1668 |



Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.
 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»
 Баренина Е.Н.

Адень, четверг

| № рецепта | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал |
|-----------|--------------------------------------|----------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 190 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,0 | 9,1 | 31,9 | 215,7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 113,5 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 407 | 7,6 | 12,7 | 199 | 229,1 |
| 3 | Мандарин | 120 | 0,9 | 0,3 | 9,7 | 48 |
| 68 | Борщ с мясом, сметаной | 200 | 10,8 | 9,8 | 31,6 | 254 |
| | Каша зречневая, рассычатая с маслом | 100 | 5,0 | 5,4 | 18,6 | 137,9 |
| | Дулиа мясной | 70 | 12,0 | 9,6 | 5,6 | 157,9 |
| | Колит из сухофруктов курага с изюмом | 180 | 0,1 | 0,01 | 8,2 | 32,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| 90,5420 | Кефир с сахаром | 175 | 4,7 | 5,4 | 13,8 | 121,7 |
| | Вафля | 26 | 0,8 | 0,7 | 20,8 | 91,0 |
| 245 | Сырники творожные | 130,0 | 15,8 | 44,9 | 25,2 | 303,2 |
| | Соус сметанный | 40 | 1,7 | 3,9 | 7,1 | 72,5 |
| | Какао с молоком | 160 | 4,3 | 4,9 | 13,9 | 115,7 |
| 372 | | | | | | |
| 416 | | | | | | |
| | Итого | | 78,2 | 112,1 | 416,4 | 1983 |

Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»

Барыгина Е.Н.



5 День, меню

| № рецепта | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ккал |
|-----------|------------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 191 | Каша манная, молочная | 250 | 7,6 | 9,1 | 25,8 | 215,3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 4,2 | 9,1 | 13,9 | 113,5 |
| | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,0 | 4,8 | 19,9 | 157,1 |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 6,9 | 13,8 | 54,0 |
| 87 | Суп картофельный с бобовыми, мясом | 200 | 9,4 | -7,7 | 22,8 | 197,2 |
| | Рулет с яйцом | 70 | 13,6 | 15,7 | 1 | 196 |
| | Макаронные отварные | 100 | 4,1 | 4,5 | 27,8 | 172,2 |
| | Компот из яблок лимона | 180 | 0,1 | 0,08 | 8,9 | 37,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10,2 | 54,3 |
| 417 | Настой шиповника | 200 | 0,3 | 0 | 7,0 | 37,5 |
| | Печенье | 30 | 3,1 | 1,5 | 23 | 137,4 |
| | Комплетта рыбная | 70 | 16,9 | 6,7 | 0,9 | 132 |
| 271 | Салат из свеклы | 50 | 1,5 | 5,1 | 10 | 86,9 |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 6,9 | 26,5 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 40/20 | 3,08 | 1,2 | 33 | 154,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 |
| 411 | | | | | | |
| | Итого | | 69,4 | 63,8 | 224 | 1808 |

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Итого

Приложение №1 к приказу №23-0 от 01.03.2021г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»

Барышина Е.Н.



6 день, понедельник

| № рецепта | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг, ккал | |
|-----------|---------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------|
| 330 | Завтрак | Гречка отварная с маслом, сахаром | 100 | 5,0 | 3,8 | 27,7 | 167,7 |
| | | Чай с сахаром | 180 | - | - | 6,9 | 26,5 |
| | | Булгуробод с маслом, сыром | 40/7/20 | 7,6 | 12,7 | 199 | 229,1 |
| 3 | Завтрак | | | | | | |
| 418 | 2 завт рак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | - | 13,8 | 54 |
| 83 | Обед | Суп картофельный с мясом | 200 | 8,8 | 7,7 | 24,2 | 202,7 |
| 362 | | Овощное рагу с мясом | 180 | 15,2 | 14,2 | 23,7 | 283 |
| 394 | | Компот из кураги | 180 | 0,09 | 0,01 | 7,8 | 30,6 |
| | | Хлеб ржяной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| 420 | | Снежок | 170 | 4,8 | 5,4 | 7 | 95,2 |
| 441 | Полдник | Ватрушка с творогом | 170 | 14,9 | 16,8 | 50,5 | 418 |
| 100 | Ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,6 | 9,1 | 26,2 | 217,1 |
| | | Какао с молоком | 160 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 113,5 |
| | | Яблоко | 160 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 72 |
| 416 | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 72,4 | 75,7 | 431,6 | 2000 | |

7 День, вторник

Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.
 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»
 Вяренина Е.Н.



| № рецепта | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг/ц, ккал |
|-----------|-----------|------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 191 | Завтрак | Каша пшеничная, молочная | 7,9 | 9,5 | 25,6 | 219,3 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 35,2 |
| | | Бутерброд с маслом | 3,0 | 6,7 | 19,9 | 157,1 |
| 1 | Завтрак | 40/7 | 3,0 | 6,7 | 19,9 | 157,1 |
| 64 | 2 завтрак | Банан | 3,0 | 0,2 | 38,4 | 178,0 |
| | | Свекольник с мясом, сметаной | 10,0 | 9,8 | 32,1 | 251,4 |
| 332 | Обед | Рис отварной | 2,8 | 1,5 | 29 | 169,4 |
| 312 | | Зразы с яйцом | 12,5 | 45,7 | 0,9 | 195,5 |
| 390 | | Компот яблоко с лимоном | 0,1 | 0,08 | 8,9 | 37,2 |
| | | Хлеб ржаной | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| 418 | Полдник | Сок фруктовый | 0,4 | - | 20,7 | 81,0 |
| | | Вафля | 0,8 | 0,7 | 20,8 | 91,0 |
| 250 | Ужин | Пудинг из творога с рисом | 13,9 | 12,1 | 15,4 | 231,0 |
| 372 | | Соус сметанный | 1,7 | 3,9 | 7,1 | 72,5 |
| 416 | | Какао с молоком | 4,3 | 4,9 | 13,9 | 115,7 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| | | Итого | 101,4 | 79,5 | 283,6 | 2029 |

8 день, среда

Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.
 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»
 Баренина Е.Н.



| № рецепта | | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг, ккал |
|--------------|------------------|--------------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 191 | Завтрак | Каша манная, молочная | 250 | 7,6 | 9,1 | 25,8 | 215,3 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 160 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 113,5 |
| 414 | | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,0 | 6,9 | 19,9 | 157,1 |
| 1 | | | | | | | |
| 418 | 2 завт рак | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | - | 13,8 | 54,0 |
| | | Суп картофельный с рисом, курицей | 200 | 8,5 | 8,5 | 26,3 | 215,2 |
| 86 | | Макаронны отварные, с маслом | 100 | 4,1 | 4,5 | 27,8 | 172,2 |
| 219 | Обед | Комплетта куриная | 60 | 13,7 | 18,5 | 1,4 | 228,6 |
| | | Компот изюм с лимоном | 200 | 0,1 | 0,01 | 7,9 | 32,2 |
| 322 | | Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10,2 | 54,3 |
| 394 | | Напиток из шиповника | 200 | 0,3 | - | 0,9 | 37,5 |
| 417 | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| | Полдник | | | | | | |
| 279 | Ужин | Ёжики рыбные | 110 | 17,6 | 6,8 | 11,6 | 181,5 |
| 37 | | Салат из свеклы | 60 | 1,6 | 5,1 | 10,6 | 89,7 |
| 411 | | Чай с сахаром | 200 | - | - | 6,9 | 26,5 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 |
| | | ИТОГО | | 67,5 | 65,9 | 211,8 | 1718,5 |

Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.
УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»
 Баренина Е.Н.



9 день, четверг

| № рецепта | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг, ккал |
|-----------|---------------------------------------|----------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 191 | Каша овсяная, молочная | 200 | 7,8 | 10,1 | 22,3 | 210,7 |
| | Какао с молоком | 160 | 4,3 | 4,9 | 13,9 | 115,7 |
| 416 | Бутерброд с маслом, сыром | 40/7/20 | 7,6 | 12,7 | 19,9 | |
| 3 | Апельсин | 120 | 1,0 | 0,2 | 3,7 | 48,0 |
| 82 | Суп «Ленинградский» с мясом, сметаной | 200 | 2,9 | 5,0 | 23,4 | 149,8 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 14,8 | 14,4 | 17,1 | 260 |
| | Соус сметанный | 50 | 1,7 | 3,9 | 5,2 | 65,0 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,4 | - | 20,7 | 8,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10,2 | 54,3 |
| 420 | Ряженка | 170 | 4,7 | 5,4 | 6,9 | 95,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 19,9 | 104,8 |
| 10 | Ябло вареное | 1/40 | 6,2 | 5,5 | 0,4 | 77 |
| | Салат из зеленого горошка | 50 | 2,5 | 0,1 | 6,4 | 36,5 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 36,2 |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 6,9 | 26,5 |
| 411 | Зефир | 55 | 0,4 | - | 39,1 | 152 |
| | ИТОГО | | 60,5 | 63,9 | 587,1 | 1742 |

Приложение №1 к приказу №23-о от 01.03.2021г.

Заведующий МБДОУ «Детский сад №123»

Варенина Е.Н.



10 День, памятка

| № рецепта | Блюдо | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг, ккал |
|-----------|----------------------------|----------|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 190 | Каша рисовая, молочная | 250 | 7,02 | 9,1 | 31,9 | 52 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 4,2 | 4,8 | 13,9 | 114 |
| | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,0 | 6,9 | 19,9 | 157,1 |
| 1 | Яблоко | 160 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 72,0 |
| 73 | Щи с мясом, сметаной | 200 | 13,3 | 10,4 | 41,6 | 316,3 |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 5,4 | 61,5 | 37,4 | 226,4 |
| 294 | Бифстроганов из печени | 75 | 13,0 | 4,0 | 7,0 | 116,3 |
| 392 | Компот из лимона | 180 | 0,09 | 0,01 | 7,3 | 295 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 54,3 |
| 418 | Сок фруктовый | 150 | 0,45 | - | 20,7 | 81 |
| | Вафля | 26 | 0,8 | 0,7 | 21 | 91 |
| | Винегрет | 180 | 5,05 | 10,6 | 33,5 | 261 |
| | Сельдь слабосоленая | 45 | 13,4 | 12,3 | - | 165 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | - | - | 0,7 | 26,5 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 66,2 |
| | ИТОГО | | 70 | 66,7 | 268 | 1829 |