

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



1 неделя. День 1.

### Завтрак

| Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------------------|---------------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                                                          |                     | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы |                            |                |
| Каша вязкая из гречи и риса молочная со сливочным маслом | 200,0               | 5,37             | 7,35         | 27,09        | 202,83                     | 7.026/1        |
| Чай с лимоном                                            | 180,0               | 0,06             | 0,006        | 8,3          | 35,81                      | 4.11/10        |
| Батон с маслом и сыром                                   | 45,0                | 4,64             | 6,78         | 14,59        | 143,74                     | 4.4/13         |
| <b>Итого за завтрак</b>                                  | <b>425,0</b>        | <b>10,07</b>     | <b>14,14</b> | <b>49,97</b> | <b>382,39</b>              |                |

### 2 Завтрак

|               |              |             |             |              |              |         |
|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------|
| Сок фруктовый | 130,0        | 0,65        | 0,13        | 13,13        | 60,07        | 7.031/2 |
| <b>Итого</b>  | <b>130,0</b> | <b>0,65</b> | <b>0,13</b> | <b>13,13</b> | <b>60,07</b> |         |

### Обед

|                                                                    |              |              |             |              |              |          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 60,0         | 0,77         | 4,45        | 5,4          | 67,09        | 4.23/1   |
| Суп картофельный с крупой                                          | 200,0        | 2,56         | 4,39        | 18,41        | 126,6        | 4.16/2   |
| Рулет из мяса говядины с яйцом                                     | 80,0         | 14,01        | 15,97       | 3,97         | 240,74       | 7.29/8   |
| Рагу из овощей                                                     | 180,0        | 2,83         | 4,54        | 19,57        | 133,9        | 7.18/3/1 |
| Компот из сухофруктов                                              | 200,0        | 0,54         | 0,03        | 18,43        | 80,87        | 4.6/10   |
| Хлеб ржаной                                                        | 35,0         | 2,31         | 0,42        | 14,63        | 63,714       | 4.8/13   |
| <b>Итого за обед</b>                                               | <b>755,0</b> | <b>23,02</b> | <b>29,8</b> | <b>80,45</b> | <b>711,7</b> |          |

### Полдник

|                                |               |              |              |               |                |         |
|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Запеканка из творога с рисом   | 100,0         | 12,76        | 18,81        | 20,10         | 299,55         | 4.14/5  |
| Кефир                          | 180,0         | 4,54         | 5,18         | 6,64          | 91,13          | 4.79/1  |
| Хлеб пшеничный                 | 25,0          | 1,79         | 0,20         | 11,40         | 25             | 4.9/13  |
| Сгущенное молоко для запеканок | 18,0          | 0,94         | 1,1          | 7,3           | 41,6           | 4.12/11 |
| Кондитерское изделие           | 30,0          | 3,12         | 1,56         | 23,04         | 138,02         | 7.277   |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>353,0</b>  | <b>23,14</b> | <b>26,87</b> | <b>68,46</b>  | <b>628,37</b>  |         |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1663,0</b> | <b>56,88</b> | <b>70,94</b> | <b>212,00</b> | <b>1782,49</b> |         |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детского сада №249



1 неделя. День 2.

### Завтрак

| Наименование блюда      | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Суп молочный с крупой   | 200,0        | 3,49             | 4,54         | 13,0         | 116,02                  | 4.22/2      |
| Какао с молоком         | 180,0        | 4,10             | 4,12         | 20,09        | 145,61                  | 4.14/10     |
| Батон с маслом и сыром  | 45           | 4,64             | 6,78         | 14,59        | 143,95                  | 4.4/13      |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>425,0</b> | <b>12,23</b>     | <b>15,45</b> | <b>47,68</b> | <b>405,95</b>           |             |

### 2 Завтрак

|               |              |             |              |              |             |       |
|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------|
| Свежие фрукты | 120,0        | 1,26        | 0,084        | 18,31        | 75,4        | 7.183 |
| <b>Итого</b>  | <b>120,0</b> | <b>1,26</b> | <b>0,084</b> | <b>18,31</b> | <b>75,4</b> |       |

### Обед

|                                                                   |              |              |              |              |               |          |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Салат из отварного картофеля с зел.горошком, яйцом и раст. маслом | 50,0         | 1,96         | 5,09         | 8,74         | 96,86         | 4.32/1   |
| Щи из свежей капусты со сметаной                                  | 200,0        | 1,63         | 2,76         | 8,45         | 65,96         | 4.6/2    |
| Суфле из печени                                                   | 80,0         | 18,31        | 6,72         | 2,43         | 157,6         | 7.35/8   |
| Макаронные изделия отварные                                       | 110,0        | 4,32         | 2,56         | 30,01        | 170,27        | 7.н151-6 |
| Компот из яблок и изюма                                           | 180,0        | 0,09         | 0,012        | 15,66        | 65,1          | 4.2/10   |
| Хлеб ржаной                                                       | 35,0         | 2,31         | 0,42         | 14,63        | 63,64         | 4.8/13   |
| <b>Итого за обед</b>                                              | <b>655,0</b> | <b>28,59</b> | <b>17,55</b> | <b>79,92</b> | <b>619,47</b> |          |

### Полдник

|                                |               |              |              |               |                |          |
|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Тефтели рыбные с рисом в соусе | 100,0         | 9,16         | 3,23         | 8,6           | 124,36         | 7.12/7/2 |
| Картофельное пюре              | 100,0         | 2,99         | 4,65         | 22,3          | 154,0          | 4.3/3    |
| Чай с молоком                  | 180,0         | 3,42         | 3,66         | 13,73         | 111,36         | 4.12/10  |
| Хлеб пшеничный                 | 25,0          | 1,79         | 0,20         | 11,40         | 58,09          | 4.9/13   |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>405,0</b>  | <b>17,36</b> | <b>11,74</b> | <b>56,04</b>  | <b>447,73</b>  |          |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1605,0</b> | <b>59,45</b> | <b>44,83</b> | <b>201,95</b> | <b>1548,07</b> |          |

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детский сад №249



1 неделя. День 3.

### Завтрак

| Наименование блюда                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                          |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200,0        | 5,0              | 6,0          | 24,25        | 186,0                   | 4.14/1      |
| Кофейный напиток с молоком               | 180,0        | 2,52             | 2,53         | 12,73        | 94,48                   | 4.13/10     |
| Батон с маслом и сыром                   | 45,0         | 4,64             | 6,78         | 14,59        | 143,75                  | 4. 4/13     |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>405,0</b> | <b>12,46</b>     | <b>14,37</b> | <b>57,18</b> | <b>439,05</b>           |             |

### 2 Завтрак

|               |              |             |             |              |              |        |
|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|
| Свежие фрукты | 100,0        | 0,35        | 0,35        | 10,38        | 39,83        | 7.4,36 |
| <b>Итого</b>  | <b>100,0</b> | <b>0,35</b> | <b>0,35</b> | <b>10,38</b> | <b>39,83</b> |        |

### Обед

|                                                                                |              |              |              |             |              |         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------|
| Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с соленым огурцом и раст. маслом | 60,0         | 0,86         | 5,38         | 6,58        | 83,9         | 7.29/1  |
| Суп картофельный с рыбой                                                       | 200,0        | 8,6          | 5,8          | 14,81       | 157,61       | 4.19/2  |
| Рагу из отварного мяса говядины                                                | 200,0        | 19,73        | 18,08        | 18,75       | 347,21       | 4.6/8   |
| Напиток из шиповника                                                           | 180,0        | 0,43         | 0,00         | 19,63       | 81,37        | 4.15/10 |
| Хлеб ржаной                                                                    | 35,0         | 2,31         | 0,42         | 14,63       | 63,64        | 8/13    |
| <b>Итого за обед</b>                                                           | <b>675,0</b> | <b>31,92</b> | <b>29,68</b> | <b>74,4</b> | <b>733,8</b> |         |

### Полдник

|                         |               |              |              |               |                |         |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Яйцо отварное           | 40,0          | 4,79         | 4,05         | 0,27          | 63,08          | 4.1/6   |
| Капуста тушеная         | 130,0         | 3,05         | 2,46         | 15,21         | 90,65          | 4.8/3   |
| Сдоба обыкновенная      | 60,0          | 5,54         | 4,014        | 33,78         | 211,63         | 4.8/12  |
| Чай с молоком           | 180,0         | 3,42         | 3,66         | 13,73         | 111,31         | 4.12/10 |
| Хлеб пшеничный          | 20,0          | 1,98         | 0,23         | 13,03         | 60,33          | 4. 9/13 |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>430,0</b>  | <b>18,78</b> | <b>14,41</b> | <b>76,03</b>  | <b>537,32</b>  |         |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1630,0</b> | <b>63,22</b> | <b>59,77</b> | <b>212,38</b> | <b>1735,29</b> |         |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



1 неделя. День 4.

### Завтрак

| Наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------|
|                         |              | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы |                            |                     |
| Суп молочный с лапшой   | 200,0        | 3,29             | 3,82         | 12,52        | 106,88                     | 4.21/2              |
| Какао с молоком         | 180,0        | 4,10             | 4,12         | 20,95        | 145,62                     | 4.14/10             |
| Батон с маслом и яйцом  | 55,0         | 4,9              | 7,34         | 16,18        | 139,98                     | 4.2/13              |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>435,0</b> | <b>12,29</b>     | <b>15,28</b> | <b>48,8</b>  | <b>392,55</b>              |                     |

### 2 Завтрак

|               |              |             |             |              |              |        |
|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|
| Свежие фрукты | 120,0        | 0,42        | 0,42        | 12,46        | 47,78        | 7.н008 |
| <b>Итого</b>  | <b>120,0</b> | <b>0,42</b> | <b>0,42</b> | <b>12,46</b> | <b>47,78</b> |        |

### Обед

|                                                                        |              |              |              |             |              |          |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------|
| Салат из отварного картофеля, морской капусты и реп.лука с раст.маслом | 60,0         | 0,95         | 5,51         | 7,79        | 93,26        | 4.33/1   |
| Рассольник домашний со сметаной                                        | 180,0        | 1,64         | 4,18         | 11,45       | 95,77        | 7.10/2/2 |
| Биточки из мяса кур                                                    | 70,0         | 10,29        | 10,50        | 6,03        | 178,85       | 7.н019/1 |
| Каша гречневая рассыпчатая                                             | 80,0         | 3,98         | 3,95         | 24,68       | 145,78       | 44/3     |
| Соус молочный                                                          | 20,0         | 0,38         | 1,02         | 1,25        | 17,55        | 4.1/11   |
| Кисель ВИТОШКА                                                         | 200,0        | 0,019        | 0,00         | 0,355       | 1,6          | 7.343/3  |
| Хлеб ржаной                                                            | 35,0         | 2,31         | 0,42         | 14,63       | 63,64        | 4.8/13   |
| <b>Итого за обед</b>                                                   | <b>645,0</b> | <b>19,56</b> | <b>25,58</b> | <b>66,2</b> | <b>595,8</b> |          |

### Полдник

|                                |                |              |              |               |                |         |
|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Запеканка из творога с изюмом  | 150,0          | 19,35        | 24,14        | 25,17         | 439,36         | 4.11/5  |
| Сгущенное молоко для запеканок | 18,0           | 0,94         | 1,11         | 7,28          | 41,6           | 4.12/11 |
| Хлеб пшеничный                 | 25,0           | 1,79         | 0,198        | 11,4          | 58,02          | 4.9/13  |
| «Йогурт»                       | 200,0          | 5,6          | 6,4          | 22,6          | 170,83         | 4.79/4  |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>393,0</b>   | <b>27,67</b> | <b>31,85</b> | <b>66,45</b>  | <b>709,82</b>  |         |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1593,00</b> | <b>59,92</b> | <b>73,11</b> | <b>193,91</b> | <b>1746,08</b> |         |

Заведующий МБДОУ Детский сад №249



1 неделя. День 5.

### Завтрак

| Наименование блюда                         | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200,0        | 5,35             | 6,45         | 23,7         | 191,94                  | 4.15/4      |
| Батон с маслом и сыром                     | 45,0         | 4,64             | 6,78         | 14,59        | 143,75                  | 4.4/13      |
| Кофейный напиток с молоком                 | 180,0        | 2,52             | 2,53         | 12,73        | 94,48                   | 4.13/10     |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>425,0</b> | <b>12,52</b>     | <b>15,76</b> | <b>51,02</b> | <b>430,39</b>           |             |

### 2 Завтрак

|              |              |            |             |              |              |         |
|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------|
| Сок          | 120,0        | 0,6        | 0,12        | 12,12        | 55,48        | 7.031/3 |
| <b>Итого</b> | <b>120,0</b> | <b>0,6</b> | <b>0,12</b> | <b>12,12</b> | <b>55,48</b> |         |

### Обед

|                         |              |              |             |              |               |         |
|-------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------|
| Огурец консервированный | 40,0         | 0,3          | 0,03        | 0,91         | 5,23          | 7.367-4 |
| Борщ со сметаной        | 200,0        | 1,77         | 4,55        | 12,39        | 100,86        | 4.2/2   |
| Биточки из мяса свинины | 80,0         | 14,9         | 15,11       | 4,6          | 238,28        | 4.14/8  |
| Картофельное пюре       | 100,0        | 2,99         | 4,65        | 22,30        | 153,97        | 4.3/3   |
| Компот из сухофруктов   | 200,         | 0,54         | 0,03        | 18,43        | 80,92         | 4.6/10  |
| Хлеб ржаной             | 35,0         | 2,31         | 0,42        | 14,63        | 63,67         | 4.8/13  |
| <b>Итого за обед</b>    | <b>655,0</b> | <b>22,81</b> | <b>24,8</b> | <b>73,26</b> | <b>642,95</b> |         |

### Полдник

|                         |               |              |              |               |                |         |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Омлет                   | 100,0         | 6,13         | 9,81         | 2,45          | 137,8          | 4.2/6   |
| Ватрушка со сметаной    | 65,0          | 5,95         | 9,26         | 31,4          | 257,37         | 4.6/12  |
| Чай с молоком           | 180,0         | 3,42         | 3,66         | 13,73         | 111,37         | 4.12/10 |
| Хлеб пшеничный          | 25,0          | 1,79         | 0,2          | 11,40         | 58,04          | 9/13    |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>370,0</b>  | <b>17,29</b> | <b>22,94</b> | <b>58,98</b>  | <b>564,66</b>  |         |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1570,0</b> | <b>53,22</b> | <b>63,62</b> | <b>195,38</b> | <b>1693,48</b> |         |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



2 неделя. День 1.

### Завтрак

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------------|------------------|
|                                          |              | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы |                                         |                  |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200,0        | 5,37             | 6,75         | 26,15        | 208,91                                  | 4.11/4           |
| Какао с молоком                          | 180,0        | 4,1              | 4,12         | 20,09        | 145,62                                  | 4.14/10          |
| Батон с маслом                           | 40,0         | 2,6              | 6,5          | 17,8         | 128,8                                   | 4.1/13           |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>420,0</b> | <b>12,08</b>     | <b>17,38</b> | <b>64,07</b> | <b>483,34</b>                           |                  |

### 2 Завтрак

|               |       |      |      |       |       |         |
|---------------|-------|------|------|-------|-------|---------|
| Сок фруктовый | 150,0 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,32 | 7.031-4 |
| <b>Итого</b>  |       |      |      |       |       |         |

### Обед

|                                                                              |              |              |             |              |               |        |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60,0         | 0,95         | 3,65        | 7,78         | 72,44         | 7.28/1 |
| Рассольник со сметаной                                                       | 200,0        | 1,80         | 4,64        | 12,8         | 107,58        | 4.9/2  |
| Голубцы ленивые в молочном соусе                                             | 230,0        | 19,53        | 19,16       | 17,57        | 272,76        | 7.н243 |
| Компот из яблок и кураги                                                     | 200,0        | 0,54         | 0,03        | 18,43        | 80,86         | 4.1/10 |
| Хлеб ржаной                                                                  | 35,0         | 2,31         | 0,42        | 14,36        | 63,64         | 4.9/2  |
| <b>Итого за обед</b>                                                         | <b>725,0</b> | <b>24,83</b> | <b>27,9</b> | <b>69,85</b> | <b>587,16</b> |        |

### Полдник

|                                |               |              |              |               |                |         |
|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Запеканка из творога           | 150,0         | 20,08        | 24,6         | 14,73         | 405,41         | 4.9/5   |
| Сгущенное молоко для запеканок | 18,0          | 0,94         | 1,11         | 7,28          | 41,6           | 4.12/11 |
| Снежок                         | 200,0         | 5,2          | 6,4          | 21,8          | 166,77         | 4.79/3  |
| Хлеб пшеничный                 | 25,0          | 1,79         | 0,20         | 11,40         | 58,01          | 9/13    |
| Печенье                        | 25,0          | 4,16         | 2,08         | 30,7          | 184,03         | 4.23/12 |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>418,0</b>  | <b>32,57</b> | <b>34,4</b>  | <b>86,72</b>  | <b>859,55</b>  |         |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1698,0</b> | <b>72,36</b> | <b>80,62</b> | <b>231,12</b> | <b>1996,32</b> |         |

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ Детский сад № 249



2 неделя. День 2.

### Завтрак

| Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------|
|                                                |              | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы |                            |                     |
| Каша пшеничная молочная со<br>сливочным маслом | 200,0        | 5,35             | 6,45         | 23,7         | 191,97                     | 4.15/4              |
| Какао с молоком                                | 180,0        | 4,1              | 4,12         | 20,09        | 145,85                     | 4.14/10             |
| Батон с маслом и сыром                         | 45,0         | 4,64             | 6,78         | 14,59        | 143,73                     | 4.4/13              |
| <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>445,0</b> | <b>13,21</b>     | <b>16,49</b> | <b>54,29</b> | <b>448,2</b>               |                     |

### 2 Завтрак

|               |              |             |             |              |              |       |
|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------|
| Свежие фрукты | 120,0        | 0,42        | 0,42        | 12,46        | 47,52        | 7.008 |
| <b>Итого</b>  | <b>120,0</b> | <b>0,42</b> | <b>0,42</b> | <b>12,46</b> | <b>47,52</b> |       |

### Обед

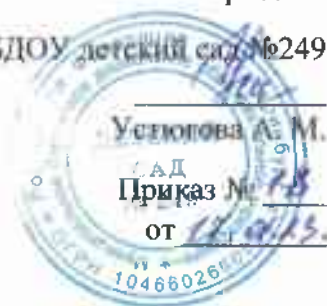
|                                                   |              |              |              |              |              |          |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Салат из отварной свеклы с<br>растительным маслом | 50,0         | 0,69         | 3,71         | 5,28         | 58,4         | 4.20/10  |
| Суп фасолевый                                     | 200,0        | 0,96         | 3,64         | 6,9          | 69,35        | 4.32/2   |
| Печень в молочном соусе                           | 100,0        | 14,05        | 7,92         | 5,34         | 164,68       | 7.10/8/1 |
| Макаронные изделия отварные                       | 100,0        | 5,33         | 4,69         | 38,24        | 210,57       | 7.н151-3 |
| Компот из яблок и изюма                           | 180,0        | 0,09         | 0,012        | 15,66        | 65,1         | 4.2/10   |
| Хлеб ржаной                                       | 35,0         | 2,31         | 0,42         | 14,63        | 63,63        | 4.8/13   |
| <b>Итого за обед</b>                              | <b>665,0</b> | <b>22,02</b> | <b>18,03</b> | <b>75,14</b> | <b>576,6</b> |          |

### Полдник

|                         |               |              |              |               |                |         |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Запеканка морковная     | 100,0         | 3,04         | 4,69         | 17,79         | 115,3          | 4.39/3  |
| Повидло                 | 25,0          | 0,100        | 0,00         | 16,63         | 63,3           | 7.185/1 |
| Чай с молоком           | 180,0         | 3,42         | 3,66         | 13,73         | 111,33         | 4.12/10 |
| Хлеб пшеничный          | 25,0          | 1,79         | 0,20         | 11,40         | 58,00          | 4.9/13  |
| Вафли                   | 25,0          | 4,16         | 2,08         | 30,72         | 184,34         | 4.23/12 |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>360,0</b>  | <b>11,48</b> | <b>10,11</b> | <b>82,59</b>  | <b>486,19</b>  |         |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1590,0</b> | <b>47,13</b> | <b>45,06</b> | <b>224,48</b> | <b>1588,51</b> |         |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №249



2 неделя. День 3.

### Завтрак

| Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------|
|                                               |              | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы |                            |                     |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200,0        | 5,23             | 7,52         | 25,94        | 195,94                     | 4.8/4               |
| Кофейный напиток с молоком                    | 180,0        | 2,52             | 2,53         | 12,73        | 94,48                      | 4.13/10             |
| Батон с маслом и сыром                        | 45,0         | 4,64             | 6,78         | 14,59        | 143,76                     | 4.4/13              |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>425,0</b> | <b>12,39</b>     | <b>16,83</b> | <b>53,25</b> | <b>434,18</b>              |                     |

### 2 Завтрак

|               |              |             |             |             |              |         |
|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------|
| Свежие фрукты | 110,0        | 0,65        | 0,16        | 6,11        | 31,14        | 7.312-1 |
| <b>Итого</b>  | <b>110,0</b> | <b>0,65</b> | <b>0,16</b> | <b>6,11</b> | <b>31,14</b> |         |

### Обед

|                                                                                                 |              |              |              |              |               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соевым маслом и растительным маслом | 50,0         | 0,71         | 4,48         | 5,49         | 70,23         | 7.29/1/1 |
| Суп картофельный с бобовыми                                                                     | 200,0        | 4,27         | 3,98         | 17,74        | 131,43        | 4.17/2   |
| Биточки рыбные                                                                                  | 80,0         | 8,76         | 4,59         | 7,1          | 115,43        | 7.355-1  |
| Картофельное пюре                                                                               | 100,0        | 2,99         | 4,65         | 22,3         | 153,92        | 4.3/3    |
| Напиток из шиповника                                                                            | 180,0        | 0,43         | 0,00         | 19,63        | 81,41         | 4.15/10  |
| Хлеб ржаной                                                                                     | 35,0         | 2,31         | 0,48         | 14,63        | 63,67         | 4.8/13   |
| <b>Итого за обед</b>                                                                            | <b>645,0</b> | <b>19,48</b> | <b>18,13</b> | <b>86,89</b> | <b>616,14</b> |          |

### Полдник

|                                  |               |              |              |               |                |          |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 100,0         | 1,68         | 2,44         | 11,67         | 72,2           | 7.16/3/3 |
| Шанежка с картофелем             | 70,0          | 5,34         | 6,28         | 29,8          | 216,21         | 7.148/2  |
| Чай с молоком                    | 180,0         | 3,42         | 3,66         | 13,73         | 111,51         | 4.12/10  |
| Хлеб пшеничный                   | 20,0          | 1,98         | 0,23         | 13,03         | 60,43          | 4.9/13   |
| <b>Итого за полдник</b>          | <b>370,0</b>  | <b>12,43</b> | <b>12,61</b> | <b>68,23</b>  | <b>460,10</b>  |          |
| <b>Итого за день</b>             | <b>1550,0</b> | <b>44,94</b> | <b>47,72</b> | <b>214,48</b> | <b>1541,77</b> |          |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №249



2 неделя. День 4.

### Завтрак

| Наименование блюда                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                          |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200,0        | 4,41             | 6,29         | 23,20        | 179,43                  | 4.7/4       |
| Какао с молоком                          | 200,0        | 3,22             | 3,26         | 16,0         | 112,47                  | 7.285       |
| Батон с маслом и сыром                   | 45,0         | 4,64             | 6,78         | 14,59        | 143,75                  | 4.4/13      |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>445,0</b> | <b>12,27</b>     | <b>16,34</b> | <b>53,79</b> | <b>435,68</b>           |             |

### 2 Завтрак

|               |              |             |             |              |              |       |
|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------|
| Свежие фрукты | 100,0        | 0,35        | 0,35        | 10,38        | 39,81        | 7.346 |
| <b>Итого</b>  | <b>100,0</b> | <b>0,35</b> | <b>0,35</b> | <b>10,38</b> | <b>39,81</b> |       |

### Обед

|                                                                               |              |             |              |              |               |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 50,0         | 1,18        | 3,13         | 9,76         | 79,16         | 4.27/1  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                                      | 200,0        | 1,76        | 1,10         | 13,19        | 73,83         | 4.18/2  |
| Бигу с мясом курицы                                                           | 230,0        | 21,65       | 8,11         | 13,96        | 223,25        | 7.1350  |
| Кисель «Витошка»                                                              | 200,0        | 0,019       | 0,00         | 0,355        | 1,6           | 7.343/3 |
| Хлеб ржаной                                                                   | 35,0         | 2,31        | 0,42         | 14,63        | 63,64         | 4.8/13  |
| <b>Итого за обед</b>                                                          | <b>685,0</b> | <b>23,4</b> | <b>12,82</b> | <b>51,46</b> | <b>425,69</b> |         |

### Полдник

|                         |                |              |              |               |                |           |
|-------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Сельдь                  | 35,0           | 6,05         | 3,02         | 0,00          | 52,11          | 7.1125/10 |
| Яйцо отварное           | 40,0           | 4,79         | 4,05         | 0,27          | 63,08          | 4.1/16    |
| Картофельное пюре       | 100,0          | 2,02         | 4,47         | 13,74         | 112,29         | 4.3/3     |
| Чай с лимоном           | 180,0          | 0,06         | 0,006        | 8,29          | 35,81          | 4.11/10   |
| Хлеб пшеничный          | 25,0           | 1,79         | 0,2          | 11,4          | 58,01          | 4.9/13    |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>380,0</b>   | <b>15,68</b> | <b>11,93</b> | <b>42,27</b>  | <b>363,00</b>  |           |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1610,00</b> | <b>51,68</b> | <b>41,43</b> | <b>157,75</b> | <b>1263,60</b> |           |

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад № 49,



2 неделя. День 5.

### Завтрак

| Наименование блюда                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                          |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 200,0        | 4,55             | 5,38         | 23,76        | 175,16                  | 4.5/4       |
| Кофейный напиток с молоком               | 180,0        | 2,52             | 2,53         | 12,73        | 94,52                   | 4.13/10     |
| Батон с маслом и сыром                   | 45,0         | 4,64             | 6,78         | 14,6         | 143,83                  | 4.4/13      |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>425,0</b> | <b>11,71</b>     | <b>14,69</b> | <b>51,07</b> | <b>413,54</b>           |             |

### 2 Завтрак

|               |              |             |             |              |              |         |
|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------|
| Сок фруктовый | 130,0        | 0,65        | 0,13        | 13,13        | 60,11        | 7.031/2 |
| <b>Итого</b>  | <b>130,0</b> | <b>0,65</b> | <b>0,13</b> | <b>13,13</b> | <b>60,11</b> |         |

### Обед

|                                                           |              |              |              |              |               |          |
|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом | 70,0         | 1,01         | 2,37         | 7,54         | 53,51         | 7.143/2  |
| Суп из овощей со сметаной                                 | 200,0        | 1,69         | 5,46         | 9,94         | 102,97        | 4.14/2   |
| Запеканка картофельная с отварным мясом свинины           | 180,0        | 19,7         | 17,87        | 28,69        | 384,85        | 7.1404/2 |
| Соус молочный                                             | 20,0         | 0,37         | 1,02         | 1,25         | 17,53         | 4.1/11   |
| Напиток из шиповника                                      | 180,0        | 0,43         | 0,00         | 19,63        | 81,5          | 4.15/10  |
| Хлеб ржаной                                               | 35,0         | 2,31         | 0,42         | 14,63        | 63,67         | 4.8/13   |
| <b>Итого за обед</b>                                      | <b>685,0</b> | <b>25,48</b> | <b>27,14</b> | <b>81,69</b> | <b>703,86</b> |          |

### Полдник

|                         |               |              |              |               |                |         |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| Омлет с картофелем      | 100,0         | 6,42         | 5,81         | 9,82          | 128,55         | 4.4/6   |
| Ватрушка с творогом     | 60,0          | 7,58         | 9,33         | 24,92         | 237,0          | 4.5/12  |
| Чай с молоком           | 180,0         | 3,4          | 3,66         | 13,7          | 111,6          | 4.12/10 |
| Хлеб пшеничный          | 20,0          | 1,98         | 0,23         | 13,03         | 60,44          | 4.9/13  |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>360,0</b>  | <b>19,4</b>  | <b>19,05</b> | <b>61,5</b>   | <b>536,82</b>  |         |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1600,0</b> | <b>57,27</b> | <b>61,02</b> | <b>207,39</b> | <b>1714,33</b> |         |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813627

Владелец Устюгова Алевтина Михайловна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024