

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 247»
(МБДОУ № 247)



«247-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя муниципал
коньдэтэн возиськись ужъярт
(247- тй номеро ШДМКВУ)

В Управление Роспотребнадзора по
Удмуртской Республике

Отчет о выполненных работах

	Нарушение	Срок устранения	Ответственн ый за выполнение	Примечание
1.	В соответствии п. 8.1.2, п.8.1.2.2. прил. 10, табл. 1,3 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 разработано утвержденное и фактическое меню для детей возрастных категорий 1-3 лет, 3-7 лет в соответствии гигиеническими требованиями, а именно: -приведено в соответствие калорийность рациона, до нормируемых значений. - приведено в соответствие содержание белков, жиров и углеводов в рационе детей до нормируемых значений.	11.11.2024	заведующий МБДОУ №247	исполнено (Приложение №1) (Приложение №2)

Заведующий

/О.А.Жихарева/

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 247
О.А. Жихарева
25.10.2024 г.



10-ти дневное меню
Возрастная группа 1-3 года

Сводное типовое меню

Список рационов: 1-3 года осень/зима корпус 1

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	160	3	4	26	154	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	1
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Хлеб ржаной	30	1	1	13	63	
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	130	7	6	35	222	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	12
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	80	6	11	25	292	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150					
Уплотненный полдник		Салат из моркови	40	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Соль	4	1		4	23	2
Итого			1 326	41	44	200	1 449	22

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	160	3	5	25	154	
2 завтрак		Чай без сахара 1 - 3 года	100	4	1	1	26	8
2 завтрак		Печенье	20	1	4	14	90	
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Хлеб ржаной	40	2	1	18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110	15
обед		Рассольник ленинградский	160	1	3	11	77	5
обед		Салат из белокочанной капусты	40		1	3	24	7
Уплотненный полдник		Сырники из творога	70	13	10	8	164	
Уплотненный полдник		Джем, повидло	20			11	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150	2		10	47	
Уплотненный полдник		Соль	4			10	42	
Итого			1 341	41	40	208	1 297	35

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	
завтрак		Какао с молоком	160	3	3	14	95	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Джем, повидло	10		6	21		
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	4
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	11	67	5
обед		Плов из птицы (ясли)	180	18	17	30	342	
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	
обед		Хлеб ржаной	35	2	1	16	74	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	100	1	7	8	95	10
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
Уплотненный полдник		Манник 60gr	60	2	4	10	84	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 384	51	42	197	1 320	70

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82
завтрак		Батон	25	2		12	59
завтрак		Масло порциями	7		5		46
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Икра свекольная	40	1	3	5	40
обед		Нугулишльд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо) на мясном бульоне	160	5	2	18	106
обед		Каша рассыпчатая гречневая	120	7	5	31	195
обед		Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	10	5	44	111
обед		Компот из кураги	150			21	86
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Хлеб ржаной	40	2	1	18	84
Уплотненн ый полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	70	9	5	25	172
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	40	5	5		63
Уплотненн ый полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85
Уплотненн ый полдник		Соль	4				
Итого			1 336	56	42	246	1 407

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	160	4	6	25	168
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75
завтрак		Батон	25	2		12	59
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	4	5	3	72
обед		Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164
обед		Капуста тушенная	120	2	4	11	90
обед		Суп картофельный с клецками	160	2	2	9	62
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59
обед		Хлеб ржаной	30	1	1	13	63
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Уплотненн ый полдник		Печенье	20	1	4	14	90
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150			10	42
Уплотненн ый полдник		Соль	4				
Итого			1 261	38	41	166	1 188

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82
завтрак		Батон	25	2		12	59
завтрак		Масло порциями	7		5		46
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160			25	154
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	3		10	43
обед		Соус сметанный	30		1	2	22
обед		Сметана	5		1		8
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59
обед		Хлеб ржаной	30	1	1	13	63
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86
обед		Фрикадельки мясные в соусе	60	10	10	9	164
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54
обед		салат из свеклы и моркови	40	1	4	3	52
Уплотненный полдник		Булочка российская	70				
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150	5	6	39	225
Уплотненный полдник		Салат из моркови с изюмом	40			10	42
Уплотненный полдник		Соль	4	1		9	38
Итого			1 321	40	43	207	1 376

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75
завтрак		Батон	25	2		12	59
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	160				
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100	5	6	22	161
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	60			9	41
обед		Хлеб ржаной	35	6	3	21	85
обед		Хлеб пшеничный	30	2	1	16	74
обед		Компот из изюма	150			15	71
обед		Пюре картофельное	120	2	4	21	86
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями удмуртскоеблюдо)	160			16	110
обед		Салат из белокочанной капусты	40	4	3	18	95
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	100		1	3	24
Уплотненный полдник		Печенье	20	9	13	2	156
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150	1	4	14	90
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20			10	42
Уплотненный полдник		Соль	4	2		10	47
Итого			1 341	39	39	200	1 241

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	160	4	6	25	168
завтрак		Какао с молоком	160	3	3	14	95
завтрак		Батон	25	2		12	59
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	40	12	2	3	33
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	11	67
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	120	2	4	7	73
обед		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157
обед		Компот из кураги	150			21	86
обед		Хлеб пшеничный	25	2		12	59
обед		Хлеб ржаной	30	1	1	13	63
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	100				
Уплотненный полдник		Джем, повидло	20	7	11	38	282
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	150			11	42
Уплотненный полдник		Соль	4	3	2	11	77
Итого			1 311	54	43	192	1 329

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Чай с молоком или сливками	160	3	2	12	82	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	7		5		46	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	160					
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Соус молочный густой (для фарширования)	30					
обед		Сметана	5	1	4	4	50	
обед		Хлеб ржаной	35	2	1	16	74	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из изюма	150			21	86	
обед		Суфле из рыбы	60	10	6	2	96	
обед		Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120					
обед		Рассольник ленинградский	160	1	3	11	77	5
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	70					
Уплотненный полдник		Джем, повидло	20	12	8	9	163	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			11	42	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20			10	42	
Уплотненный полдник		Соль	4	2		10	47	
Итого			1 346	47	42	205	1 391	59

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года осень/зима корпус 1						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	160	2	2	11	75	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	7	2	2		25	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	160					
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100					
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86	2
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Хлеб ржаной	35	2	1	16	74	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9	7	10	139	
обед		Картофель, тушенный в соусе	120	3	7	19	152	9
обед		Борщ с картофелем	160	1	3	9	70	6
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненный полдник		Запеканка морковная	100					
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	25	3	4	20	128	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20		1	3	26	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	2		10	47	
Уплотненный полдник		Печенье	20	5	4	8	85	2
Итого			1 387	39	42	208	1 368	32
Итого всего			13 354	446	418	2 029	13 366	457
Среднее			1 335,4	44,6	42	202,9	1 336,6	45,7

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 247
О.А. Жихарева
25.10.2024 г.



10-ти дневное меню
Возрастная группа 3-7 лет

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200				
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228
обед		Сметана	6		1		10
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Макаронные изделия отварные с маслом	150	9	7	41	257
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
Уплотненный полдник		Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	80				
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	6	11	25	292
Уплотненный полдник		Салат из моркови	40	3	3	14	92
Итого			1 561	49	54	244	1 724

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	10		7		66
завтрак		Каша пшенная жидкая молочная	200	4	6	31	193
2 завтрак		Печенье	40	3	7	27	180
2 завтрак		Чай без сахара 3 - 7 лет	100	6	1	1	39
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	8	4	28	114
обед		Сметана	6		1		10
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Компот из изюма	180			25	103
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138
обед		Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36
Уплотненный полдник		Сырники из творога	100				
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180	19	13	11	234
Уплотненный полдник		Джем, повидло	20			13	50
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15			11	42
Итого			1 636	56	54	257	1 676

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша манная жидкая молочная	200	3	5	26	160
завтрак		Какао с молоком	190	4	3	16	113
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Джем, повидло	10			6	21
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50
обед		Плов из птицы (сад)	200	20	19	34	387
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13	85
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105
Уплотненный полдник		Винегрет овощной	140				
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	2	9	12	133
Уплотненный полдник		Манник 60гр	80	3	3	14	92
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	2	5	14	112
Итого			1 735	64	50	245	1 634

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Каша пшеничная жидкая	200					
		молочная		5	6	34	205	
завтрак		Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1				
обед		Икра свекольная	60	1		10	43	2
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	200		3	7	60	4
обед		Каша рассыпчатая гречневая	150	4	4	22	119	5
обед		Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	9	6	39	244	
обед		Компот из кураги	180	12	6	55	138	2
обед		Хлеб пшеничный	40	3		25	103	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	20	94	
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	80			22	105	
Уплотненный полдник		Яйцо отварное		10	5			
			40			29	197	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое		5	5			
			180				63	
Итого			1 615	62	51	301	1 708	15

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	200	5	7	32	210	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб пшеничный	35	3		17	82	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	4
обед		Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	5	7	5	108	39
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	1
Уплотненный полдник		Печенье	40	3	7	27	180	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20					
				2		10	47	
Итого			1 730	51	54	245	1 677	121

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98	
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	200	4	6	31	193	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Соус сметанный	30		1	2	22	
обед		Сметана	6		1		10	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Фрикадельки мясные в соусе	80	13	13	12	218	1
обед		Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	15
обед		салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
Уплотненный полдник		Булочка российская	80					
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180	6	6	44	257	
Уплотненный полдник		Салат из моркови с изюмом	40			13	50	
Итого			1 601	48	54	254	1 712	25

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	1
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	200	6	8	28	201	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	8	4	28	114	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Компот из изюма	180			25	103	
обед		Пюре картофельное	160	3	5	22	147	19
обед		Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	200	4	4	22	119	5
обед		Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненный полдник		Омлет натуральный с маслом	120					
Уплотненный полдник		Печенье	40	11	15	3	188	1
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	7	27	180	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	20	3	3	14	92	
Итого			1 655	52	55	257	1 640	88

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	200	5	7	32	210	
завтрак		Какао с молоком	190	4	3	16	113	2
завтрак		Батон	30	2		15	71	
завтрак		Масло порциями	10		7		66	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	7
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	14	84	7
обед		Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
обед		Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
Уплотненный полдник		Оладьи (сухие дрожжи)	100					
Уплотненный полдник		Джем, повидло	20	7	11	38	282	
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180			11	42	
Итого			1 635	66	56	239	1 672	117

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Масло порциями	10		7		66
завтрак		Каша пшеничная жидкая	200				

2 завтрак	молочная		5	6	34	205	
обед	Напиток из плодов шиповника	150	1		14	61	75
обед	Соус молочный густой (для фарширования)	40	1	5	5	66	
обед	Сметана	6		1		10	
обед	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Компот из изюма	180			25	103	
обед	Суфле из рыбы	80	13	7	3	128	
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150		9	41	257	
обед	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97	6
обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6
уплотненн ый полдник	Запеканка из творога	100					
уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	18	12	13	232	
уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	180	2		10	47	
уплотненн ый полдник	Джем, повидло	20			13	50	
Итого		1 701	61	57	253	1 765	87

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад осень/зима					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89
завтрак		Батон	30	2		15	71
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед	Суфле из отварного мяса с рисом	80	12	9	13	186	
обед	Сметана	6		1		10	
обед	Хлеб ржаной	50	2	1	22	105	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Картофель, тушеный в соусе	160	3	10	25	203	12
обед	Борщ с картофелем	200	2	4	11	88	7
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
уплотненн ый полдник	Запеканка морковная	120					
уплотненн ый полдник	Соус молочный (сладкий)	30	4	5	23	154	3
уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	15	1	1	4	31	
уплотненн ый полдник	Молоко кипяченое	180	1		7	35	
уплотненн ый полдник	Печенье	40	5	5	9	102	2
Итого		1 686	48	56	256	1 735	37
Итого всего		16 555	557	541	2 551	16 943	664
Среднее		1 655,5	55,7	54,1	255,1	1 694,3	66,4

08.11.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-31
200	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5,	8-81
190	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3,	6-81
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-65
Итого за завтрак		Калорийность-388, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-61, Витамин С-1	24-58
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-41
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-41
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2,	1-87
200	Борщ с картофелем	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4,	5-26
80	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-9,	59-87
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1,	3-12
160	Картофель, тушённый в соусе	Калорийность-203, Белки-3, Жиры-10,	8-57
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-13
Итого за обед		Калорийность-802, Белки-22, Жиры-27,	85-18
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Запеканка морковная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5,	10-18
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-01
40	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	4-87
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	1-57
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	10-01
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-502, Белки-14, Жиры-18,	27-72
Итого за день		Калорийность-1 735, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-256, Витамин С-37	142-89

Утвердил
заведующий

Калькулятор

Джухарева Оксана
Анатолевна

Кладовщик

+ _____

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
<u>завтрак</u>			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-76
160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	7-05
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2,	5-73
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	3-96
Итого за завтрак		Калорийность-313, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-49, Витамин С-1	19-50
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,	5-41
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10,	5-41
<u>обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2,	1-87
160	Борщ с картофелем	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3,	4-21
60	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-7,	43-99
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-02
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-1,	2-18
120	Картофель, тушеный в соусе	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-7,	6-42
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-94
Итого за обед		Калорийность-636, Белки-18, Жиры-21,	64-41
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	8-48
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-14	2-43
25	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-3	1-31
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4,	8-34
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-376, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-55, Витамин С-4	21-90
Итого за день		Калорийность-1 368, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-208, Витамин С-32	111-22

Утвердил
заведующий

Калькулятор



Жихарева Оксана
Анатолевна

Вотинцева Ольга Сергеевна

Кладовщик

Вотинцева

Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

07.11.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-58
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	8-84
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	5-70
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	3-76
Итого за завтрак		Калорийность-351, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-51	20-88
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
обед			
160	Рассольник ленинградский	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11,	4-19
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-04
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	2-20
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3,	1-28
120	Макаронные изделия отварные с	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33	4-93
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	25-71
30	Соус молочный густой (для фарширования)	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	2-05
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-92
Итого за обед		Калорийность-705, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-105,	46-11
Уплотненный полдник			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
70	Запеканка из творога	Калорийность-163, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-9	19-99
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-86
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-36
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-294, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-40	24-86
Итого за день		Калорийность-1 391, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-205, Витамин С-59	94-38

Утвердил
заведующий

Калькулятор

Жихарева Оксана
Анатольевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

07.11.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
1 завтрак			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-10
200	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	11-05
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-76
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	5-37
Итого за завтрак			26-28
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
Итого за 2 завтрак			2-53
обед			
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13,	5-25
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-04
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-14
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5,	1-92
150	Макаронные изделия отварные с	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	6-17
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	34-28
40	Соус молочный густой (для	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	2-73
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-11
Итого за обед			59-98
Уплотненный полдник			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
100	Запеканка из творога	Калорийность-232, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-13	28-34
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-86
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-36
Итого за Уплотненный полдник			33-35
Итого за день			122-14
Калорийность-1 745, Белки-60, Жиры-57, Углеводы-248, Витамин С-62			

Утвердил
заведующий

Калькулятор



Жихарева Оксана

Антоньевна

Кладовщик

Вотинцева

Ольга

Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда

Владимировна

06.11.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
160	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	8-55
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,	6-45
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	3-76
Итого за завтрак		Калорийность-368, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-51,	21-42
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-37
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-37
обед			
40	Салат из горошка зеленого	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3,	9-48
160	Суп картофельный с макаронными	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11,	2-74
120	Капуста тушеная	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7,	8-42
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-43
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	1-82
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65
60	Кнели куриные с рисом	Калорийность-157, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-4	28-75
Итого за обед		Калорийность-538, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-71,	56-29
Уплотненный полдник			
100	Оладьи	Калорийность-282, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-38	10-93
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-34
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-401, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60	19-36
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-52, Жиры-46, Углеводы-192, Витамин С-24	102-44

Утвердил
заведующий

Калькулятор



Вотинцева Ольга Сергеевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

06.11.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
200	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-210, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	10-68
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16,	7-65
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	5-37
Итого за завтрак		Калорийность-460, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-63,	26-89
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-37
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-37
обед			
60	Салат из горошка зеленого	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4,	14-22
200	Суп картофельный с макаронными	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,	3-43
150	Капуста тушеная	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8,	10-52
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-11
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
80	Кнели куриные с рисом	Калорийность-209, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5	37-43
Итого за обед		Калорийность-713, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-93,	74-73
Уплотненный полдник			
100	Оладьи	Калорийность-282, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-38	10-93
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-02
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-40
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-416, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-63	20-43
Итого за день		Калорийность-1 632, Белки-66, Жиры-56, Углеводы-229, Витамин С-33	27-42

Утвердил
заведующийМихарева Оксана
Анатольевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

Калькулятор

Вотинцева Ольга Сергеевна



05.11.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
160	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22,	9-39
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11,	5-70
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	3-96
Итого за завтрак		Калорийность-320, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45, Витамин С-3	21-71
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
обед			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-25
160	Нугылыш (Суп картофельный с горохом и нугылами,	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Витамин С-4	3-69
60	Котлеты, биточки, шницели	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	15-09
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-79
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	2-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	7-07
Итого за обед		Калорийность-545, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-110,	34-00
Уплотненный полдник			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-14	2-43
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	21-49
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-34
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-370, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-37	30-65
Итого за день		Калорийность-1 276, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-201, Витамин С-79	88-89

Утвердил
заведующий

Калькулятор

Жихарева Оксана
Анатолевна

Вотинцева Ольга Сергеевна

Кладовщик

Вотинцева

Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

05.11.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
200	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28,	11-74
190	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13,	6-77
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-66
Итого за завтрак		Калорийность-397, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-56, Витамин С-3	27-36
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
обед			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	1-87
200	Нугулишуд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-5	4-61
80	Котлеты, биточки, шницели пыльные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	20-12
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-98
160	Пюре картофельное	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Витамин С-19	9-43
Итого за обед		Калорийность-695, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-138,	44-39
Уплотненный полдник			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-32
40	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	4-87
120	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3, Витамин С-1	25-79
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-40
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-507, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-54, Витамин С-1	38-46
Итого за день		Калорийность-1 640, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-257,	112-74

Утвердил
заведующий

Калькулятор



Вотинцева Ольга Сергеевна

Кладовщик

Вотинцева

Повар

Спиридонова Надежда

Владимировна

Ольга
Сергеевна

02.11.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	8-91
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	5-69
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-77
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	3-76
Итого за завтрак			Калорийность-341, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-49 21-13
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-83
Итого за 2 завтрак			Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2 5-83
обед			
160	Щи из свежей капусты с	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин	2-69
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	5-33
60	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-9,	36-32
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-63
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	1-83
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-70
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-93
40	салат из свеклы и моркови	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-4	1-43
Итого за обед			Калорийность-687, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-90, 54-64
Уплотненный полдник			
70	Булочка российская	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39	8-02
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
40	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9, Витамин С-2	1-64
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-305, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-58, Витамин С-2 10-32
Итого за день			Калорийность-1 376, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-207, Витамин С-21 91-92

Утвердил:  Жихарева Оксана
заведующий
Калькулятор:  Вотиццева Ольга Сергеевна

Кладовщик

Вотиццева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда Владимировна



02.11.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	11-14
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-76
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-32
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	5-37
Итого за завтрак			Калорийность-428, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-60 26-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-83
Итого за 2 завтрак			Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2 5-83
<u>обед</u>			
200	Щи из свежей капусты с	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин	3-37
130	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-221, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-30	6-60
80	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-218, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-12,	48-44
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-63
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-05
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-04
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-12
60	салат из свеклы и моркови	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Витамин С-5	2-15
Итого за обед			Калорийность-896, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-118, 71-74
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Булочка российская	Калорийность-257, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-44	9-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
40	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9, Витамин С-2	1-64
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-345, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-66, Витамин С-2 11-59
Итого за день			Калорийность-1 712, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-254, Витамин С-25 115-75

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Жихарева Оксана
Анатольевна
Вотинцева Ольга Сергеевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда Владимировна

01.11.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выхо	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
завтрак			
160	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6,	8-54
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2,	5-64
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-75
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	3-65
Итого за завтрак		Калорийность-327, Белки-10, Жиры-10,	20-58
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
обед			
40	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-26	4-95
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10,	26-80
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	5-46
160	Суп картофельный с клецками	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2,	2-31
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-60
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	1-78
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
Итого за обед		Калорийность-596, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-79, Витамин С-50	45-68
Уплотненный полдник			
180	Суп молочный с макаронными	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-5,	8-72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-28
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-14	2-51
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-60
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-310, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-51, Витамин С-1	13-18
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-187, Витамин С-102	81-97



Утвердил: Журавская Оксана Кладовщик
заведующий: Анисимова
Калькулятор: Вотинцева Ольга Сергеевна
Калькулятор: Вотинцева Ольга Сергеевна

Вотинцева Ольга Сергеевна Повар
Спирidonova Надежда Владимировна

01.11.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выхо д (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
200	Каша вязкая геркулесовая молочная	Калорийность-210, Белки-5, Жиры-7,	10-68
190	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3,	6-73
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-30
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-23
Итого за завтрак		Калорийность-406, Белки-12, Жиры-13,	25-94
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
обед			
60	Салат картофельный с солёными	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-7,	7-44
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13,	38-98
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	6-82
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3,	2-90
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1,	2-98
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
Итого за обед		Калорийность-808, Белки-28, Жиры-29,	64-71
Уплотненный полдник			
200	Суп молочный с макаронными	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-5,	9-70
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-28
40	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7,	5-02
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-422, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-69, Витамин С-1	16-78
Итого за день		Калорийность-1 677, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-245, Витамин С-121	109-96

Утвердил
заместитель
Калькулятор
Калькулятор

Жихарева Оксана
Анатолевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

МБДОУ
№ 247

183208658

4021801434555

31.10.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-69
160	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	8-84
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	5-68
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	3-76
Итого за завтрак		Калорийность-351, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-51	20-97
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-28
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-28
обед			
40	Икра свекольная	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин	4-80
120	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	5-57
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-43
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-93
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-18	2-38
160	Нугылишылд	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Витамин С-4	3-68
80	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	20-14
Итого за обед		Калорийность-682, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-152,	41-93
Уплотненный полдник			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-77
4	Соль		0-07
70	Пирожки печеные с мясом	Калорийность-172, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	21-73
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин	8-34
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-320, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-33, Витамин С-2	40-91
Итого за день		Калорийность-1 396, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-246, Витамин С-13	109-09



31.10.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-23
200	Каша пшеничная жидкая	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	11-05
190	Чай с молоком или сливками	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-76
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	5-37
Итого за завтрак		Калорийность-440, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-63	26-41
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-28
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-28
обед			
60	Икра свекольная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин	7-21
200	Нугылишыйд	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22,	4-62
150	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-39	6-97
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-11
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-57
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	2-98
100	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-138, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-55, Витамин С-2	26-59
Итого за обед		Калорийность-863, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-190, Витамин С-11	55-05
Уплотненный полдник			
40	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10-77
80	Пирожки печеные с мясом	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-29	25-87
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9,	10-01
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-362, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-38,	46-73
Итого за день		Калорийность-1 708, Белки-62, Жиры-51, Углеводы-301, Витамин С-15	133-47

Утвердил
заведующий

Жихарева Оксана
Анатолевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

Калькулятор

Вотинцева Ольга Сергеевна

Калькулятор

Вотинцева Ольга Сергеевна



30.10.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост ь
завтрак			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-74
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-51
160	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	8-73
160	Какао с молоком	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14,	6-46
Итого за завтрак			Калорийность-303, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53, 19-44
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-53
Итого за 2 завтрак			Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50 2-53
обед			
40	Салат из горошка зеленого	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3,	8-47
160	Суп картофельный с макаронными	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11,	2-75
180	Плов из птицы (ясли)	Калорийность-342, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-30	45-79
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	2-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед			Калорийность-673, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-96, 63-94
Уплотненный полдник			
100	Винегрет овощной	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8,	6-63
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-33
60	Манник 60гр	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	6-59
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-39, 19-96
Итого за день			Калорийность-1 320, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-197, 105-87
			Витамин С-70

Утверждаю
заведующий
Калькулятор



Жихарева
Оксана
Анатольевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

30.10.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост ь
<u>завтрак</u>			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-28
10	Джем, повидло	Калорийность-21, Углеводы-6	1-51
200	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	10-92
190	Какао с молоком	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16,	7-67
Итого за завтрак		Калорийность-365, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-63, Витамин С-2	23-38
<u>2 завтрак</u>			
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	3-79
Итого за 2 завтрак		Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-75	3-79
<u>обед</u>			
60	Салат из горошка зеленого	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4,	12-70
200	Плов из птицы (сад)	Калорийность-387, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-34,	51-03
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-07
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-67
200	Суп картофельный с макаронными	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14,	3-44
Итого за обед		Калорийность-823, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-119,	76-25
<u>Уплотненный полдник</u>			
140	Винегрет овощной	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12,	8-73
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-41
80	Манник 60гр	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	8-78
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-384, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-50, Витамин С-14	25-34
Итого за день		Калорийность-1 633, Белки-64, Жиры-50, Углеводы-246, Витамин С-106	128-76

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Жихарева
Оксана
Анатовна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

Вотинцева Ольга Сергеевна



29.10.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-31
200	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	11-14
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-41
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	5-37
Итого за завтрак		Калорийность-422, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-60	26-23
2 завтрак			
40	Печенье	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27	5-22
100	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин	0-06
Итого за 2 завтрак		Калорийность-219, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-9	5-28
обед			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин	1-87
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин	4-95
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-06
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-94
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20,	8-84
80	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-28	20-14
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-17
Итого за обед		Калорийность-674, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-127, Витамин С-34	45-31
Уплотненный полдник			
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
100	Сырники из творога	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	28-45
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-04
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-361, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-42	33-25
Итого за день		Калорийность-1 676, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-257, Витамин С-43	110-07

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Жихарева
Оксана
Анатольевна

Кладовщик

Вотинцева Ольга Сергеевна

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

29.10.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-76
160	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	8-91
160	Чай с молоком или сливками	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	5-68
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	3-76
Итого за завтрак			Калорийность-341, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-49 21-11
2 завтрак			
100	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-26, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин	0-07
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-14	2-61
Итого за 2 завтрак			Калорийность-116, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, Витамин С-8 2-68
обед			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-25
160	Рассольник ленинградский	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин	3-96
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-18	2-45
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-94
120	Пюре картофельное	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16,	7-07
60	Котлеты, биточки, шницели рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	15-11
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-98
Итого за обед			Калорийность-545, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-105, Витамин С-27 35-54
Уплотненный полдник			
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
70	Сырники из творога	Калорийность-164, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8	17-23
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-04
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-29
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-295, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-39 22-21
Итого за день			Калорийность-1 297, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-208, Витамин С-35 81-54

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Вотинцева
Оксана
Анатольевна
Вотинцева Ольга Сергеевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга
Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда
Владимировна

28.10.2024

Основная (1-3 года осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
<u>завтрак</u>			
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-56
160	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	7-06
160	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11,	5-64
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	4-13
Итого за завтрак		Калорийность-313, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-49, Витамин С-1	19-39
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-65
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-65
<u>обед</u>			
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	1-83
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин	1-28
160	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин	2-70
130	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	5-34
60	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-171, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12,	30-84
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-89
Итого за обед		Калорийность-701, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-101,	47-30
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	1-32
80	Гребешок из дрожжевого теста	Калорийность-292, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-25	10-34
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-34
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-392, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-40, Витамин С-2	17-07
Итого за день		Калорийность-1 449, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-200, Витамин С-22	89-41

Жихарева Оксана
Анатольевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда Владимировна

Утвердил заведующий

Калькулянт



Вотинцева Ольга Сергеевна

28.10.2024

Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-07
200	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	8-82
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13,	6-35
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	5-90
Итого за завтрак		Калорийность-383, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-61,	24-14
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-65
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-65
<u>обед</u>			
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-06
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин	1-92
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин	3-04
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	6-17
80	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-1	41-14
6	Сметана	Калорийность-10, Жиры-1	1-07
Итого за обед		Калорийность-891, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-130,	61-71
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	1-32
80	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжки сухие)	Калорийность-292, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-25	10-34
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	6-41
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-407, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-43, Витамин С-2	18-15
Итого за день		Калорийность-1 724, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-244, Витамин С-25	109-65

Утвердил зав. учреждением
Калькулятор

Жихарева Оксана
Анатолевна

Кладовщик

Вотинцева
Ольга Сергеевна

Повар

Спиридонова Надежда Владимировна

