

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 6 г.Кузнецка
Крив.
Кривчикова Н.Г.

Приказ № 1/4 от 25.01.2021 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ ДС № 6 г.Кузнецка

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет/от 3 до 7 лет

(с 01.10 по 28.02)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7 | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/200 | 6,28/8,71 | 9,57/11,2 | 31,62/41,76 | 216,91/270,75 | 34 |
| | Кофейный напиток на сухом молоке | 150/200 | 4,7/6,18 | 4,96/6,52 | 14,98/18,43 | 121,66/154,9 | 253 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| Итого за завтрак | | 334/445 | 13,25/17,91 | 18,7/23,0 | 61,9/80,59 | 447,69/568,65 | |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| Итого за 2 завтрак | | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | |
| Обед | Салат картофельный с соленым огурцом | 40/60 | 0,74/0,97 | 3,1/4,12 | 5,89/7,64 | 54,01/70,94 | 23 |
| | Борщ с курами | 180/200 | 3,88/5,33 | 8,04/9,55 | 7,99/23,55 | 120,51/150,78 | 6 |
| | Плов из мяса кур | 160/200 | 13,67/19,57 | 10,42/14,82 | 9,16/45,46 | 194,12/395,5 | 304 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 10,67/16,46 | 52,16/65,52 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Итого за обед | | 600/750 | 24,13/33,35 | 23,86/31,44 | 65,86/140,57 | 588,8/899,34 | |
| Полдник | Пирожки печеные с капустой и яйцом | 70/80 | 4,75/6,02 | 5,49/7,83 | 21,16/28,11 | 164,52/210,83 | 454 |
| | Свекла отварная | 30/45 | 0,4/0,56 | 2,0/3,0 | 2,5/3,54 | 28,48/41,81 | 18 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,05/0,06 | 0,01/0,02 | 7,33/8,33 | 29,8/34,4 | 392 |
| Итого за полдник | | 250/325 | 5,2/6,64 | 7,5/10,85 | 30,99/39,98 | 222,8/287,04 | |
| Итого за 1 день: | | 1384/1720 | 43,08/58,4 | 50,16/65,39 | 178,95/281,34 | 1351,29/1847,03 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7 | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Тигренок» | 150/200 | 6,3/8,43 | 9,32/10,8 | 28,18/38,12 | 219,46/279,89 | 30 |
| | Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 12,2/14,58 | 102,59/131,41 | 249 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 6/8 | 0,03/0,04 | 4,95/6,6 | 0,05/0,06 | 44,88/59,84 | 41 |
| | Сыр | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| Итого за завтрак | | 341/455,5 | 14,1/18,99 | 21,48/27,24 | 55,72/73,14 | 464,28/603,6 | |
| 2 завтрак | Кисломолочный напиток | 100/120 | 2,8/3,36 | 3,2/3,84 | 4,1/4,91 | 56,0/67,2 | 119 |
| Итого за 2 завтрак | | 100/120 | 2,8/3,36 | 3,2/3,84 | 4,1/4,91 | 56,0/67,2 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с луком | 40/60 | 0,62/0,83 | 3,41/4,54 | 3,41/4,55 | 48,75/65,0 | 22 |
| | Суп картофельный | 180/200 | 1,6/2,13 | 2,0/2,7 | 9,01/12,01 | 80,6/107,5 | 89 |
| | Сухарики из батона Нарезного | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 176 |
| | Рагу овощное с мясом | 160/200 | 10,04/12,12 | 9,60/12,54 | 12,15/15,28 | 186,77/281,48 | 57 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,10 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| Итого за обед | | 585/730 | 16,97/21,06 | 16,87/22,15 | 58,76/83,58 | 492,68/674,88 | |
| Полдник | Сырники из творога с морковью | 100/120 | 13,1/15,66 | 9,11/12,0 | 12,03/13,84 | 183,27/227,44 | 8./5 |
| | Соус сметанный сладкий | 30/30 | 1,26/1,26 | 2,19/2,19 | 5,93/5,93 | 48,8/48,8 | 86 |
| | Батон Нарезной | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 176 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 5,02/6,02 | 23,56/28,16 | 393 |
| | Вафли | 30/50 | 0,84/1,4 | 1,0/1,66 | 23,2/38,66 | 106,2/177,0 | 602 |
| Итого за полдник | | 325/420 | 16,49/20,05 | 15,78/20,5 | 53,82/74,63 | 401,43/534,2 | |
| Итого за 2 день: | | 1351/1725,5 | 50,36/63,46 | 57,33/73,73 | 172,4/236,26 | 1414,39/1879,88 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7 | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180/200 | 5,4/7,55 | 5,04/7,00 | 16,42/22,8 | 132,84/184,5 | 93 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 4,29/5,71 | 4,8/6,4 | 14,45/18,88 | 116,18/153,16 | 253 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 6/8 | 0,03/0,04 | 4,95/6,6 | 0,05/0,06 | 44,88/59,84 | 41 |
| | Сыр | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| Итого за завтрак | | 371/455,5 | 13,17/18,08 | 17,14/23,34 | 46,21/62,04 | 391,25/529,96 | |
| 2 завтрак | Груша | 237,6/246,4 | 0,95/0,99 | 0,71/0,99 | 25,9/26,86 | 99,79/103,49 | 58 |
| Итого за 2 завтрак | | 237,6/246,4 | 0,95/0,99 | 0,71/0,99 | 25,9/26,86 | 99,79/103,49 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40/60 | 0,51/0,68 | 4,55/6,06 | 4,78/6,38 | 63,0/84,0 | 3 |
| | Рассольник со сметаной | 180/200 | 1,29/2,16 | 3,52/5,88 | 7,71/12,85 | 76,5/127,49 | 142 |
| | Картофельное пюре | 120/150 | 2,87/3,61 | 5,18/6,38 | 20,89/22,2 | 137,21/158,45 | 206 |
| | Котлета мясная | 60/70 | 9,5/11,1 | 8,93/10,42 | 3,67/4,28 | 133,2/155,4 | 42 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 11,67/17,46 | 56,16/69,52 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| Итого за обед | | 590/730 | 17,76/22,03 | 23,61/30,53 | 65,6/90,27 | 554,87/705,86 | |
| Полдник | Суфле рыбное | 80/100 | 4,55/9,58 | 9,44/14,16 | 8,06/13,3 | 153,87/197,87 | 146 |
| | Батон Нарезной | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 176 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 8,98/9,31 | 35,56/40,16 | 393 |
| | Печенье | 30/50 | 2,25/3,75 | 2,94/4,9 | 22,32/37,2 | 125,1/208,5 | 609 |
| Итого за полдник | | 275/370 | 8,09/15,06 | 15,86/23,71 | 47,0/69,99 | 354,13/499,33 | |
| Итого за 3 день: | | 1473,6/1801,9 | 39,97/56,16 | 57,32/78,57 | 184,71/249,16 | 1400,04/1838,64 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7 | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 150/200 | 6,81/9,08 | 7,26/9,68 | 22,785/30,38 | 183,87/245,16 | 413 |
| | Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 14,2/16,58 | 110,59/139,41 | 249 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| | Сыр | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| Итого за завтрак | | 339/452,5 | 14,6/19,62 | 17,77/23,64 | 52,305/67,38 | 421,73/554,43 | |
| 2 завтрак | Мандарин | 96,2/103,6 | 0,77/0,83 | 0,19/0,21 | 7,22/7,77 | 31,75/34,19 | 63 |
| Итого за 2 завтрак | | 96,2/103,6 | 0,77/0,83 | 0,19/0,21 | 7,22/7,77 | 31,75/34,19 | |
| Обед | Салат из моркови | 40/60 | 0,62/0,93 | 2,44/3,67 | 5,41/8,18 | 46,16/69,24 | 33 |
| | Суп рыбный | 180/200 | 18,84/25,24 | 4,07/4,81 | 11,98/16,66 | 173,6/228,78 | 95 |
| | Ленивые голубцы | 160/200 | 12,94/15,59 | 11,42/14,92 | 13,83/18,88 | 210,3/272,72 | 150 |
| | Соус томатный с маслом сливочным | 30/30 | 0,37/0,37 | 0,9/0,9 | 2,93/2,93 | 21,36/21,36 | 119 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 11,67/17,46 | 56,16/69,52 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Итого за обед | | 630/780 | 38,61/49,61 | 21,13/27,25 | 77,97/111,57 | 675,58/878,22 | |
| Полдник | Шанежка с картофелем | 70/80 | 7,3/8,3 | 4,6/5,1 | 32,7/37,4 | 199,1/229,0 | 296 |
| | Свекла отварная | 30/45 | 0,4/0,56 | 2,0/3,0 | 2,5/3,54 | 28,48/41,81 | 18 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 6,02/7,02 | 27,56/32,16 | 393 |
| Итого за полдник | | 250/325 | 7,87/9,09 | 9,65/12,17 | 41,22/47,96 | 255,14/302,97 | |
| Итого за 4 день: | | 1315,2/1661,1 | 61,85/79,15 | 48,74/63,27 | 178,715/234,68 | 1384,2/1769,81 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7 | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 6,69/9,00 | 11,24/12,85 | 27,95/37,76 | 238,32/300,7 | 31 |
| | Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 14,2/16,58 | 110,59/139,41 | 249 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| | Сыр | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| Итого за завтрак | | 339/452,5 | 14,48/19,54 | 21,75/26,81 | 57,47/74,76 | 476,18/609,97 | |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| Итого за 2 завтрак | | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | |
| Обед | Салат из капусты и свеклы | 40/60 | 0,545/0,608 | 2,582/3,476 | 3,458/4,8185 | 38,389/51,786 | 37 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 180/200 | 4,07/5,66 | 4,46/5,94 | 12,22/16,75 | 123,23/160,96 | 204 |
| | Жаркое по-домашнему | 160/200 | 14,89/19,02 | 13,48/17,23 | 15,7/20,05 | 252,45/322,6 | 51 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,1 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| Итого за обед | | 570/710 | 23,095/29,768 | 21,952/28,436 | 57,928/83,178 | 551,029/703,446 | |
| Полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/120 | 16,2/19,4 | 10,4/11,8 | 18,1/21,0 | 232,18/269,7 | 11./5 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 5,02/6,02 | 23,56/28,16 | 393 |
| Итого за полдник | | 280/360 | 18,62/22,63 | 14,32/17,03 | 38,39/47,38 | 334,94/403,46 | |
| Итого за 5 день: | | 1389/1722,5 | 56,695/72,438 | 58,122/72,376 | 173,988/225,518 | 1454,149/1808,876 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7 | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая с молоком (сухим) | 150/200 | 8,61/11,17 | 9,73/11,32 | 25,61/33,69 | 219,36/274,46 | 186 |
| | Кофейный напиток на сухом молоке | 150/200 | 4,7/6,18 | 4,96/6,52 | 14,98/18,43 | 121,66/154,9 | 253 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| Итого за завтрак | | 334/445 | 15,58/20,37 | 18,86/23,12 | 55,89/72,52 | 450,14/572,36 | |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| Итого за 2 завтрак | | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | |
| Обед | Салат из моркови | 40/60 | 0,62/0,93 | 2,44/3,67 | 5,41/8,18 | 46,16/69,24 | 33 |
| | Суп картофельный с вермишелью и курами | 180/200 | 1,67/2,22 | 1,41/1,88 | 10,49/13,98 | 67,35/89,78 | 98 |
| | Курица в соусе с томатом | 60/70 | 6,43/7,5 | 11,4/12,98 | 2,27/2,64 | 121,47/138,73 | 179 |
| | Картофельное пюре | 120/150 | 2,87/3,61 | 5,18/6,38 | 20,89/22,2 | 137,21/158,45 | 206 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,1 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| Итого за обед | | 620/770 | 17,43/21,74 | 22,73/27,86 | 80,88/108,92 | 588,35/729,9 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 50/70 | 3,61/5,05 | 6,88/9,63 | 23,94/33,52 | 129,58/177,7 | 274 |
| | Яйцо отварное | 41/41 | 5,1/5,1 | 4,6/4,6 | 0,3/0,3 | 63,0/63,0 | 209 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,05/0,06 | 0,01/0,02 | 7,33/8,33 | 29,8/34,4 | 392 |
| Итого за полдник | | 241/311 | 8,76/10,21 | 11,49/14,25 | 31,57/42,15 | 222,38/275,1 | |
| Итого за 6 день: | | 1395/1726 | 42,27/52,82 | 53,18/65,33 | 188,54/243,79 | 1352,87/1669,36 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7 | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Суп лапша | 180/200 | 1,76/2,2 | 4,06/5,075 | 9,54/11,925 | 81,8/102,25 | 86 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 4,29/5,71 | 4,8/6,4 | 13,45/16,88 | 112,18/145,16 | 253 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| | Сыр | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| Итого за завтрак | | 369/452,5 | 9,52/12,71 | 14,51/18,935 | 38,31/49,225 | 321,25/417,27 | |
| 2 завтрак | Кисломолочный напиток | 100/120 | 2,8/3,36 | 3,2/3,84 | 4,1/4,92 | 56,0/67,2 | 119 |
| Итого за 2 завтрак | | 100/120 | 2,8/3,36 | 3,2/3,84 | 4,1/4,92 | 56,0/67,2 | |
| Обед | Салат из свеклы с соленым огурцом | 40/60 | 0,56/0,8 | 3,0/4,0 | 3,54/5,0 | 41,81/56,96 | 21 |
| | Щи из капусты | 180/200 | 1,66/1,55 | 2,4/2,87 | 7,0/9,33 | 58,99/75,69 | 7 |
| | Зразы манные с мясом | 100/120 | 10,664/11,997 | 15,04/16,92 | 20,696/23,283 | 262,4/295,2 | 75 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,10 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| | Батон Нарезной | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 117 |
| Итого за обед | | 525/650 | 17,594/20,327 | 22,3/26,16 | 65,426/89,353 | 539,76/648,75 | |
| Полдник | Пудинг творожный | 100/120 | 12,38/15,92 | 11,12/13,88 | 13,52/16,7 | 164,09/252,97 | 128 |
| | Соус сметанный сладкий | 30/30 | 1,26/1,26 | 2,19/2,19 | 5,93/5,93 | 48,8/48,8 | 86 |
| | Батон Нарезной | 15/20 | 1,12/1,5 | 0,43/0,58 | 7,64/10,18 | 39,6/52,8 | 117 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 6,02/7,02 | 27,56/32,16 | 393 |
| | Печенье | 30/50 | 2,25/3,75 | 2,94/4,9 | 22,32/37,2 | 125,1/208,5 | 609 |
| Итого за полдник | | 325/420 | 17,18/22,66 | 19,73/25,62 | 55,43/77,03 | 405,15/595,23 | |
| Итого за 7 день: | | 1319/1642,5 | 47,094/59,057 | 59,74/74,555 | 163,266/220,528 | 1322,16/1728,45 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150/200 | 5,72/7,55 | 9,89/11,24 | 27,87/37,64 | 228,08/280,08 | 33 |
| | Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 14,2/16,58 | 110,59/139,41 | 249 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 6/8 | 0,03/0,04 | 4,95/6,6 | 0,05/0,06 | 44,88/59,84 | 41 |
| | Сыр | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| Итого за завтрак | | 341/455,5 | 13,52/18,11 | 22,05/27,68 | 57,41/74,66 | 480,9/611,79 | |
| 2 завтрак | Банан | 154/161 | 2,31/2,42 | 0,15/0,16 | 33,57/35,1 | 137,06/143,29 | 57 |
| Итого за 2 завтрак | | 154/161 | 2,31/2,42 | 0,15/0,16 | 33,57/35,1 | 137,06/143,29 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40/60 | 0,51/0,68 | 4,55/6,06 | 4,78/6,38 | 63,0/84,0 | 3 |
| | Свекольник со сметаной | 180/200 | 18,03/18,19 | 2,94/3,01 | 9,69/12,86 | 152,52/194,68 | 99 |
| | Запеканка картофельная с мясом отварным | 160/200 | 14,02/17,92 | 13,09/15,91 | 24,49/14,54 | 269,84/318,39 | 157 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 10,67/16,46 | 52,16/65,52 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| Итого за обед | | 570/710 | 36,15/41,27 | 22,01/26,77 | 66,51/77,34 | 626,32/773,59 | |
| Полдник | Котлеты рыбные | 60/70 | 11,12/13,9 | 1,68/2,1 | 7,68/9,6 | 90,4/113,0 | 351 |
| | Пюре из гороха с маслом | -/50 | -/4,35 | -/0,45 | -/14,3 | -58,4 | 427 |
| | Батон Нарезной | 20/30 | 1,58/2,25 | 0,61/0,87 | 10,69/15,27 | 55,445/79,2 | 117 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 8,98/9,31 | 35,56/40,16 | 393 |
| Итого за полдник | | 230/350 | 12,87/20,73 | 5,34/7,49 | 27,35/48,48 | 181,405/290,76 | |
| Итого за 8 день: | | 1295/1676,5 | 64,85/82,53 | 49,55/62,1 | 184,84/235,58 | 1425,685/1819,43 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150/200 | 6,18/8,25 | 7,67/9,15 | 28,88/40,17 | 203,84/270,0 | 30 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 4,29/5,71 | 4,8/6,4 | 14,45/18,88 | 116,18/153,16 | 253 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 4/5 | 0,02/0,02 | 3,3/4,12 | 0,03/0,04 | 29,92/37,40 | 41 |
| | Сыр | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| Итого за завтрак | | 339/452,5 | 13,94/18,76 | 18,12/23,01 | 58,65/79,47 | 447,29/593,02 | |
| 2 завтрак | Яблоко | 167,2/176,0 | 0,67/0,7 | 0,67/0,7 | 16,39/17,25 | 78,58/82,72 | 60 |
| Итого за 2 завтрак | | 167,2/176,0 | 0,67/0,7 | 0,67/0,7 | 16,39/17,25 | 78,58/82,72 | |
| Обед | Салат картофельный с соленым огурцом | 40/60 | 0,74/0,97 | 3,1/4,12 | 5,89/7,64 | 54,01/70,94 | 23 |
| | Щи из капусты с рыбой | 180/200 | 1,66/1,55 | 2,4/2,87 | 7,0/9,33 | 58,99/75,69 | 17 |
| | Макаронные изделия отварные | 120/150 | 3,66/4,22 | 0,53/0,61 | 19,79/22,84 | 98,57/113,74 | 204 |
| | Гуляш с мясом | 50/70 | 6,58/9,212 | 4,71/6,594 | 1,355/1,897 | 73,785/103,299 | 437 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 11,67/17,46 | 56,16/69,52 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| Итого за обед | | 580/730 | 16,23/20,432 | 12,17/15,984 | 62,585/86,267 | 430,315/544,189 | |
| Полдник | Омлет на натуральном молоке | 130/150 | 15,18/18,1 | 28,69/32,80 | 2,08/2,4 | 250,25/285,98 | 216 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 8,98/9,31 | 35,56/40,16 | 393 |
| | Вафли | 30/50 | 0,84/1,4 | 1,0/1,66 | 23,2/38,66 | 106,2/177,0 | |
| Итого за полдник | | 340/440 | 18,44/22,73 | 33,61/39,69 | 49,53/70,73 | 471,21/608,74 | |
| Итого за 9 день: | | 1426,2/1798,5 | 49,28/62,622 | 64,57/79,384 | 187,155/253,717 | 1427,395/1828,669 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7 | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | 1,5-3/3-7 | | |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный рисовый | 150/200 | 5,5/9,25 | 6,9/10,78 | 21,9/34,21 | 170,17/265,9 | 42 |
| | Какао на молоке | 150/200 | 4,32/5,74 | 4,86/6,5 | 12,2/14,58 | 102,59/131,41 | 249 |
| | Батон Нарезной | 30/40 | 2,25/3,00 | 0,87/1,16 | 15,27/20,36 | 79,2/105,6 | 117 |
| | Масло сливочное | 6/8 | 0,03/0,04 | 4,95/6,6 | 0,05/0,06 | 44,88/59,84 | 41 |
| | Сыр | 5,0/7,5 | 1,2/1,78 | 1,48/2,18 | 0,02/0,02 | 18,15/26,86 | 42 |
| Итого за завтрак | | 341/455,5 | 13,3/19,81 | 19,06/27,22 | 49,44/69,23 | 414,99/589,61 | |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | 442 |
| Итого за 2 завтрак | | 200/200 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 20,2/20,2 | 92,0/92,0 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с луком | 40/60 | 0,62/0,83 | 3,41/4,54 | 3,41/4,55 | 48,75/65,0 | 22 |
| | Суп с мучными клецками | 180/200 | 6,08/7,8 | 7,83/9,7 | 16,99/23,75 | 158,8/208,1 | 37 |
| | Капуста тушеная с томатом | 120/150 | 2,7/3,1 | 2,1/4,6 | 8,5/9,7 | 53,4/92,0 | 200 |
| | Зразы мясные с яйцом | 60/80 | 9,5/11,1 | 8,93/10,42 | 3,67/4,28 | 133,2/155,4 | 801 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,35/0,43 | 0,07/0,09 | 9,67/14,46 | 48,16/57,10 | 122 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 3,24/4,05 | 1,36/1,7 | 16,88/27,1 | 88,8/111,0 | 148 |
| Итого за обед | | 590/740 | 22,49/27,31 | 23,7/31,05 | 59,12/83,84 | 531,11/688,6 | |
| Полдник | Вареники ленивые отварные с маслом и сгущенным молоком | 95/120 | 12,63/13,43 | 10,92/11,82 | 12,35/13,88 | 198,7/217,23 | 230 |
| | Батон Нарезной | 20/30 | 1,58/2,25 | 0,61/0,87 | 10,69/15,27 | 55,445/79,2 | 117 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150/200 | 0,17/0,23 | 3,05/4,07 | 8,98/9,31 | 35,56/40,16 | 393 |
| Итого за полдник | | 265/350 | 14,38/15,91 | 14,58/16,76 | 32,02/38,46 | 289,7/336,59 | |
| Итого за 10 день: | | 1396/1745,5 | 50,67/63,53 | 57,44/75,13 | 160,78/211,73 | 1327,8/1706,8 | |
| Среднее значение за период | | 1374,4/1722 | 50,61/65,02 | 55,61/70,98 | 177,33/239,23 | 1385,99/1789,69 | |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 6 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА**, Кривчикова Наталья Геннадьевна, Заведующий
20.12.2022 10:59 (MSK), Сертификат F2F726432BC6B14CA58F44957CE21E37

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884080

Владелец Кривчикова Наталья Геннадьевна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025