

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак:	Плов рисовый с сухофруктами	150	8,09	8,58	39,24	272,0	0,04	СБ РБ и КИ в ДОУ	183
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	3
	Чай	150	12	3,1	14,00	53,06	6	СБ РБ и КИ в ДОУ	113
Завтрак2:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	СБ РБ КИ ДОУ	389
Обед:	Суп рыбный	150	1,3	3,9	5,38	61,8	10,64	СБ РБ и КИ в ДОУ	88
	Гуляш куриный	60	19,45	25,85	26,88	295,15	40,1	СБ РБ и КИ в ДОУ	13
	Макароны отварные	150	10,3	13,5	50,06	256,3	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	45
	Компот из сухофруктов	150	1,0	0	20,2	84,8	4	СБ РБ и КИ в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Печенье	20	9,8	,9	68,1	200,0	0	СБ РБ ДОУ	б/н
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ в ДОУ	965
Ужин:									
	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/30	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	СБ рец в ДОУ	130
	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,13	47,00	20	СБ РБ и КИ в ДОУ	200
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,39	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за шестой день			67,41	58,69	290,98	2144,97	59,67		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 2			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	150	7,01	8,09	28,39	213,0	1,95	СБ РБ и КИ в ДОУ	96
	Какао	150	6,2	6,2	25,92	199,56	2,34	ОП в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	ОП в ДОУ	3
Завтрак2:	Банан	100	0,35	1,05	14,7	66,0	7,0		б/н
Обед:	Салат из вареной свеклы	40	0,456	3,65	1,425	40,38	5,7	СБ РБ и КИ в ДОУ	34
	Щи с квашеной капустой с картофелем	150	4,22	6,5	13,77	145,0	9,95	ОП в ДОУ	71
	Оладьи из печени	60	7,8	4,78	28,3	114,00	0,05	ОП в ДОУ	134
	Картофельное пюре	120	4,84	6,46	43,5	255,0	1,3	ОП в ДОУ	81
	Компот из ягоды	150	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	СБ РБ и КИ в ДОУ	375
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Булочка нежная	60	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	СБ РБ и КИ	417
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СБ РБ и КИ	35
Ужин:									
	Суп молочный крупяной	150	7,41	9,56	0,78	130,28	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	26
	Чай	150	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за седьмой день			99,38	89,97	261,145	2039,35	50,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	СБ РБ и КИ в ДОУ	88
	Кофейный напиток	150	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	ОП в ДОУ	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	ОП в ДОУ	3
Завтрак 2:	яблоко	80	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
Обед:	Борщ со сметаной	150	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	СБ для ОУ	98
	Биточки куриные	60	7,8	4,35	28,3	114,00	0,42	СБ РБ и КИ в ДОУ	134
	Рис с овощами	130	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Компот из изюма	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	ОП в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Пряник	50	9,8	9,8	68,1	177,14	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:	Винегрет	40	0,51	4,06	3,33	48,48	12,25	ОП в ДОУ	21
	Суфле рыбное	60	10,17	5,36	6,84	119,70	2,5	ОП в ДОУ	135
	Соус сметанный	20	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Чай	150	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за восьмой день			57,44	78,44	283,82	2236,64	75,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 4			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	6,97	10,4	25,00	222,4	0,9	СБ РБ и КИ в ДОУ	93
	Какао	150	6,2	6,2	25,92	199,56	2,34	СБ РБ и КИ в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	ОП в ДОУ	3
Завтрак	Сок	100	0,75	0	15,15	63,6	3,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	389
Обед:									
	Суп картофельный с крупой	150	3,74	3,54	10,18	87,78	9,88	СБ РБ и КИ в ДОУ	98
	Тефтели куриные	60	18,22	13,98	0,97	242,68	0,33	СБ РБ и КИ в ДОУ	46
	Капуста тушеная	130	3,16	5,49	31,84	203,45	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	141
	Компот из свежих фруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	СБ РБ и КИ в ДОУ	39
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:	Сухарики	40	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	СБ РБ и КИ в ДОУ	133
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150,30	13,6	9,26	9,92	183,13	0,43	ОП в ДОУ	17
	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,13	47,00	20	ОП в ДОУ	200
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за четвертый день			56,99	68,79	231,85	1953,18	68,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 5			Б	Ж	У				
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	130	11,01	14,51	3,84	196,25	0,52	СБ РБ и КИ в ДОУ	110
	Какао	150	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	ОП в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	ОП в ДОУ	3
Завтрак2	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	СБ РБ КИ ДОУ	389
	Сельдь с луком	40	1,0	2,5	4,9	46,26	5,88	СБ РБ и КИ в ДОУ	13
Обед:	Рассольник со сметаной	150	2,06	3,1	12,58	86,50	5,75	СБ для ОУ	80
	Запеканка картофельная с мясом	130	7,8	4,35	28,3	194,00	0,42	СБ РБ и КИ в ДОУ	67
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Кисель из ягоды	150	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	ОП в ДОУ	375
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СБ РБ и КИ	35
	Манник	50	7,29	6,75	13,65	149,00	7,4	СБ РБ и КИ	108
Ужин:									
	Суп молочный рисовый	150	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	ОП в ДОУ	10
	Чай	150	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за десятый день			74,02	80,18	245,48	1689,33	41,52		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 6			Б	Ж	У				
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	150	4,5	6,4	21,9	263,00	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	64
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	3
	Чай	150	12	3,1	14,00	53,06	6	СБ РБ и КИ в ДОУ	113
Завтрак2	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	2	СБ РБ и КИ в ДОУ	389
Обед:	Суп гороховый	150	24,21	2,44	16,1	185,8	4,3	СБ РБ и КИ в ДОУ	88
	Плов	150	5,75	4,45	4,19	295,17	8,72	СБ РБ и КИ в ДОУ	88
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	СБ РБ и КИ в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Зефир	50	0	0	3,78	155,0	0		б/н
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ в ДОУ	965
Ужин:									
	Вареники ленивые с маслом	150	18,1	13,6	9,5	323,0	0,27	СБ РБ и КИ в ДОУ	18
	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,13	47,00	20	СБ РБ и КИ в ДОУ	200
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за первый день			77,64	51,16	172,95	1632,72	49,53		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 7			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая ячневая молочная	150	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95	СБ РБ и КИ в ДОУ	59
	Кофейный напиток	150	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	СБ РБ и КИ в ДОУ	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	3
2завтрак	Сок	100	0,72	0	15,15	63,6	3	СБ РБ и КИ в ДОУ	389
Обед:	Огурчик соленый	30	0,456	6,65	1,425	40,38	5,7	СБ РБ и КИ в ДОУ	13
	Свекольник со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145,00	8,2	СБ РБ и КИ в ДОУ	99
	Биточки рубленые из птицы	60	7,8	4,35	28,3	214,00	0,42	СБ РБ и КИ в ДОУ	306
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Картофельное пюре	150	4,84	6,46	43,5	255,00	3,34	СБ РБ и КИ в ДОУ	63
	Кисель из ягоды	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	СБ РБ и КИ в ДОУ	874
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	СБ РБ и КИ в ДОУ	274
	Кисломолочный напиток	150	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СБ РБ и КИ в ДОУ	35
Ужин:									
	Вермишель молочная	150	13,76	15,1	34,65	222,2	38,4	СБ РБ и КИ в ДОУ	10
	Чай	150	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за второй день			72,96	94,98	282,0	2165,52	79,86		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 8			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	СБ РБ и КИ в ДОУ	88
	Какао	150	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	ОП в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	ОП в ДОУ	3
Завтрак2	Яблоко	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,00	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
Обед:	Суп овощной со сметаной	150	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	СБ для ОУ	67
	Рыба отварная	60	7,8	4,35	28,3	114,00	0,42	СБ РБ и КИ в ДОУ	134
	Рис с овощами	150	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	ОП в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Вафли	30	1,46	1,7	38,9	177,14		СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:	Салат из квашеной капусты	40	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	ОП в ДОУ	43
	Котлеты картофельные	90	5,0	14,12	44,56	334,0	21,4	ОП в ДОУ	139
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,00	0,06	СБ РБ и КИ в ДОУ	226
	Чай	150	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за восьмой день			57,44	78,44	283,82	1936,64	75,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 9			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150	6,97	10,4	25,00	222,4	0,9	СБ РБ и КИ в ДОУ	27
	Кофейный напиток	150	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	СБ РБ и КИ в ДОУ	45
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	ОП в ДОУ	3
2завтрак	Сок	100	0,75	0	15,15	63,6	3,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	389
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,0	2,5	4,9	46,26	5,88	СБ РБ и КИ в ДОУ	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,7	4,82	6,69	77,0	20,03	СБ РБ и КИ в ДОУ	67
	Гуляш из отварной говядины	60	5,63	3,98	11,00	170,45	6,13	СБ РБ и КИ в ДОУ	153
	Каша гречка рассыпчатая	130	4,5	6,4	21,9	263	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	186
	Компот из свежих фруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	СБ РБ и КИ в ДОУ	39
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	СБ РБ и КИ в ДОУ	289
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Рагу овощное	180	13,6	9,26	9,92	183,13	0,43	ОП в ДОУ	64
	Чай с сахаром	150	0,04	0	12,13	47,00	20	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
Итого за четвертый день			56,99	68,79	231,85	1953,18	68,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 10									
Завтрак:	Каша молочная рисовая	150	11,01	14,51	3,84	196,25	0,52	СБ РБ и КИ в ДОУ	33
	Какао	150	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	СБ РБ и КИ в ДОУ	22
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0	ОП в ДОУ	3
2завтрак	Сок	100	0,75	0	15,15	63,6	3	СП РП для ОУ	389
Обед:	Огурчик порционный	30	1,0	2,5	4,9	46,26	5,88	СБ РБ и КИ в ДОУ	13
	Суп с клецками	150	12,67	12,8	27,13	174,50	8,25	СБ РБ и КИ в ДОУ	34
	Жаркое подомашнему	150	18,22	18,22	0,97	242,68	0,33	СБ РБ и КИ в ДОУ	153
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	ОП в ДОУ	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,62	СБ РБ и КИ в ДОУ	1
Полдник:									
	Крендель	60	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	СБ РБ и КИ в ДОУ	289
	Кисломолочный напиток	150	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СБ РБ и КИ	35
Ужин:									
	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170,0	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	211
	Чай	150	12,0	3,1	14,0	53,06	6,0	ОП в ДОУ	113
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	6/н
Итого за пятый день			77,52	78,37	212,43	2073,9	31,91		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 19 Г.ТОМСКА,
 Суходолina Любовь Анатольевна, И.О.ЗАВЕДУЮЩЕГО
 06.12.2022 06:45 (MSK), Сертификат 3F272FEC831EEC9A28D09BF74A38218