

День: 1

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
24	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,856	5,867	17,943	144,002	0,089	0,572	0,021	0,03	124,714	137,581	33,397	0,669
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024		3	1,05	8,7	27	6	0,63
		<b>Всего</b>	<b>10,644</b>	<b>11,641</b>	<b>52,729</b>	<b>358,603</b>	<b>0,148</b>	<b>1,196</b>	<b>3,021</b>	<b>1,08</b>	<b>260,878</b>	<b>265,746</b>	<b>56,114</b>	<b>3,052</b>
<b>2 й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
		<b>Всего</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>40,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>														
6	1. Бульон из куры	200	6,225	8,092	1,839	105,06	0,06	0,703	0,94		39,742	139,445	15,889	1,665
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	0,095				5,75	16,25	4,25	8,5
41	3. Плов из птицы	200	11,688	18,596	29,985	332,389	0,079	2,472	1,256	0,04	25,368	151,714	37,468	1,301
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
51	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	2,4			19,536	22,446	11,484	0,731
		<b>Всего</b>	<b>23,605</b>	<b>29,909</b>	<b>81,471</b>	<b>680,168</b>	<b>0,434</b>	<b>5,855</b>	<b>2,197</b>	<b>0,04</b>	<b>118,204</b>	<b>395,984</b>	<b>93,991</b>	<b>13,864</b>
<b>Полдник</b>														
10	1. Ватрушка с творогом	70	11,306	7,783	36,333	260,69	0,147	0,32	0,06	1,393	85,361	119,329	30,127	1,354
	2. Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,46	106	0,08	2,6	0,04		240	182	28	0,12
		<b>Всего</b>	<b>16,906</b>	<b>12,783</b>	<b>45,793</b>	<b>366,69</b>	<b>0,227</b>	<b>2,92</b>	<b>0,1</b>	<b>1,393</b>	<b>325,361</b>	<b>301,329</b>	<b>58,127</b>	<b>1,474</b>
		<b>Итого за 1 й день</b>	<b>51,554</b>	<b>54,733</b>	<b>189,793</b>	<b>1446,26</b>	<b>0,839</b>	<b>19,971</b>	<b>5,348</b>	<b>3,063</b>	<b>719,443</b>	<b>974,059</b>	<b>217,232</b>	<b>20,59</b>

День: 2

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
38	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	0,169	0,52	0,521	0,03	215,9	462,9	36,18	5,087
33	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152		0,035	0,05	9,7	27	6,8	13,6
<b>Всего</b>			<b>19,205</b>	<b>21,775</b>	<b>39,319</b>	<b>418,222</b>	<b>0,355</b>	<b>1,144</b>	<b>0,556</b>	<b>0,08</b>	<b>352,459</b>	<b>583,86</b>	<b>57,596</b>	<b>18,812</b>
<b>2й Завтрак</b>														
47	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,035	0,052		144,394	107,03	16,238	0,122
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4								
<b>Всего</b>			<b>6,749</b>	<b>7,584</b>	<b>30,463</b>	<b>221,382</b>	<b>0,017</b>	<b>0,035</b>	<b>0,052</b>		<b>144,394</b>	<b>107,03</b>	<b>16,238</b>	<b>0,122</b>
<b>Обед</b>														
55	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г, горох) на курином бульоне	200	7,907	7,314	18,285	173,063	0,257	7,468	1,309	0,025	35,166	107,653	36,671	2,152
33	2. Тефтели	80	16,17	11,069	8,53	195,99	0,139	1,332	0,028	0,381	27,825	185,386	28,376	4,368
12	3. Гречка отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	0,123		0,035	0,05	7,47	103,667	68,904	2,308
	4. Соус сметанный с луком	40	0,715	2,074	3,151	33,894	0,013	1,125	0,016	0,1	7,129	11,194	3,093	0,152
65	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	6. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
<b>Всего</b>			<b>32,448</b>	<b>26,431</b>	<b>81,552</b>	<b>693,017</b>	<b>0,733</b>	<b>16,205</b>	<b>1,396</b>	<b>0,725</b>	<b>97,697</b>	<b>468,397</b>	<b>161,477</b>	<b>10,537</b>
<b>Полдник</b>														
44	1. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	6,812	0,021	0,03	65,455	94,717	28,891	0,96
32	2. Котлета рыбная	80	16,903	5,448	16,913	179,772	0,108	0,403	0,063	0,366	22,83	76,636	12,058	6,035
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
3	4. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	0,028	4,34	3,068	0,145	21,34	21,604	15,296	0,825
	<b>Всего</b>	<b>24,685</b>	<b>12,843</b>	<b>75,163</b>	<b>495,267</b>	<b>0,445</b>	<b>14,755</b>	<b>3,151</b>	<b>0,541</b>	<b>124,425</b>	<b>227,217</b>	<b>65,705</b>	<b>24,883</b>	
	<b>Итого за 2й день</b>	<b>83,087</b>	<b>68,632</b>	<b>226,497</b>	<b>1827,888</b>	<b>1,551</b>	<b>32,139</b>	<b>5,156</b>	<b>1,346</b>	<b>718,974</b>	<b>1386,504</b>	<b>301,015</b>	<b>54,354</b>	

День: 3

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
60	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,889	4,246	22,915	149,424	0,056	0,572	0,014	0,02	119,628	101,668	16,182	0,32
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158		0,077	0,149	150,7	103,14	13,85	13,755
		<b>Всего</b>	<b>14,562</b>	<b>16,374</b>	<b>56,621</b>	<b>421,367</b>	<b>0,248</b>	<b>1,196</b>	<b>0,092</b>	<b>0,169</b>	<b>397,792</b>	<b>305,973</b>	<b>46,749</b>	<b>15,828</b>
<b>2й Завтрак</b>														
1	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
		<b>Всего</b>	<b>0,905</b>	<b>0,201</b>	<b>8,141</b>	<b>40,2</b>	<b>0,04</b>	<b>60,3</b>			<b>34,17</b>	<b>23,115</b>	<b>13,065</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>														
54	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	157,033	0,088	11,996	1,051	0,03	37,484	84,629	28,592	1,403
39	2. Печень по-строгановски	75	19,235	10,826	10,73	217,432	0,257	15,053	6,153	0,193	22,865	316,617	25,801	6,765
44	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	6,812	0,021	0,03	65,455	94,717	28,891	0,96
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
	6. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	0,012	9,072			21,403	18,178	8,081	0,6
		<b>Всего</b>	<b>31,26</b>	<b>26,767</b>	<b>76,161</b>	<b>671,886</b>	<b>0,664</b>	<b>43,212</b>	<b>7,226</b>	<b>0,253</b>	<b>175,016</b>	<b>580,27</b>	<b>116,265</b>	<b>11,396</b>
<b>Полдник</b>														
66	1. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
20	2. Капуста тушеная	190	3,802	7,341	10,701	124,095	0,099	40,86	1,088	0,05	93,42	70,205	35,719	1,941
5	3. Булочка домашняя	70	6,724	7,279	39,95	252,51	0,143	0,65	0,048	1,423	74,19	107,35	27,4	1,096
70	4. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035		0,125		27,5	96	6	1,25
		<b>Всего</b>	<b>13,138</b>	<b>17</b>	<b>56,069</b>	<b>430,435</b>	<b>0,28</b>	<b>44,71</b>	<b>1,261</b>	<b>1,473</b>	<b>198,41</b>	<b>275,315</b>	<b>70,079</b>	<b>4,35</b>
		<b>Итого за 3й день</b>	<b>59,864</b>	<b>60,341</b>	<b>196,991</b>	<b>1563,887</b>	<b>1,233</b>	<b>149,419</b>	<b>8,578</b>	<b>1,894</b>	<b>805,388</b>	<b>1184,673</b>	<b>246,158</b>	<b>31,874</b>

День: 4

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
16	1. Запеканка творожная	100	19,943	13,576	15,855	265,439	0,072	0,33	0,146	0,05	173,244	151,632	26,736	1,121
36	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	0,015	0,069	92,1	65,7	10,2	0,06
33	3. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
7	4. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152		0,035	0,05	9,7	27	6,8	13,6
		<b>Всего</b>	<b>28,407</b>	<b>24,025</b>	<b>66,871</b>	<b>585,845</b>	<b>0,277</b>	<b>1,254</b>	<b>0,196</b>	<b>0,169</b>	<b>401,902</b>	<b>338,292</b>	<b>58,352</b>	<b>14,906</b>
<b>2й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
		<b>Всего</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>40,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>														
58	1. Суп картофельный с рыбой	200	12,238	7,314	7,911	146,647	0,045	2,953	0,717	0,025	17,778	34,231	13,7	0,486
	2. Гуляш из куры	80/75	15,632	9,413	6,407	163,309	0,036	6,912		0,122	8,047	21,53	9,877	0,477
41	3. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	0,049		0,021	0,03	6,988	30,876	5,568	0,557
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	0,026	2,756			15,844	24,385	5,258	0,656
		<b>Всего</b>	<b>36,525</b>	<b>21,725</b>	<b>71,033</b>	<b>615,726</b>	<b>0,356</b>	<b>18,901</b>	<b>0,747</b>	<b>0,346</b>	<b>68,765</b>	<b>171,519</b>	<b>58,835</b>	<b>3,732</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	0,228	22,378	2,467	0,03	39,843	161,236	51,151	2,066
3	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17
30	3. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
		<b>Всего</b>	<b>13,532</b>	<b>11,935</b>	<b>65,176</b>	<b>407,653</b>	<b>0,421</b>	<b>22,658</b>	<b>2,467</b>	<b>0,03</b>	<b>67,002</b>	<b>204,516</b>	<b>63,851</b>	<b>19,924</b>
		<b>Итого за 4й день</b>	<b>78,864</b>	<b>58,085</b>	<b>212,88</b>	<b>1650,025</b>	<b>1,084</b>	<b>52,813</b>	<b>3,439</b>	<b>1,095</b>	<b>552,669</b>	<b>725,327</b>	<b>190,038</b>	<b>40,763</b>

День: 5

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
22	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	0,052	0,572	0,021	0,03	120,045	101,372	16,499	0,283
9	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158		0,077	0,149	150,7	103,14	13,85	13,755
18	3. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
<b>Всего</b>			<b>14,604</b>	<b>17,197</b>	<b>56,245</b>	<b>427,446</b>	<b>0,244</b>	<b>1,196</b>	<b>0,099</b>	<b>0,179</b>	<b>398,208</b>	<b>305,677</b>	<b>47,066</b>	<b>15,791</b>
<b>2й Завтрак</b>														
17	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	0,07	1,048	0,035		207,774	158,886	24,444	0,175
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024		3	1,05	8,7	27	6	0,63
<b>Всего</b>			<b>7,139</b>	<b>7,305</b>	<b>37,161</b>	<b>275,256</b>	<b>0,094</b>	<b>1,048</b>	<b>3,035</b>	<b>1,05</b>	<b>216,474</b>	<b>185,886</b>	<b>30,444</b>	<b>0,805</b>
<b>Обед</b>														
	1. Суп картофельный с вермишелью	200	6,26	6,076	10,894	123,641	0,089	6,353	0,701	0,02	15,568	81,075	18,797	0,896
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,611	10,545	22,852	226,108	0,228	57,038	1,985	0,04	70,345	157,796	53,373	2,437
65	3. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	4. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
<b>Всего</b>			<b>18,924</b>	<b>17,116</b>	<b>65,339</b>	<b>492,659</b>	<b>0,508</b>	<b>63,671</b>	<b>2,686</b>	<b>0,06</b>	<b>113,721</b>	<b>305,002</b>	<b>97,07</b>	<b>5,001</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Мясные ёжики	80	13,481	6,628	11,766	158,476	0,037	0,84	0,075		20,292	84,747	12,201	0,966
20	2. Капуста тушеная	140	3,838	7,355	11,077	127,959	0,127	95,86	1,088	0,05	99,86	75,165	38,279	2,101
3	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17
66	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
<b>Всего</b>			<b>20,976</b>	<b>15,413</b>	<b>54,621</b>	<b>426,365</b>	<b>0,357</b>	<b>99,9</b>	<b>1,163</b>	<b>0,05</b>	<b>134,952</b>	<b>194,172</b>	<b>59,94</b>	<b>20,129</b>
<b>Итого за 5й день</b>			<b>61,643</b>	<b>57,031</b>	<b>213,366</b>	<b>1621,726</b>	<b>1,203</b>	<b>165,815</b>	<b>6,983</b>	<b>1,339</b>	<b>863,356</b>	<b>990,737</b>	<b>234,52</b>	<b>41,726</b>

День: 6

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
25	1. Каша вязкая пшенная молочная	180	4,94	5,412	20,603	150,881	0,086	0,572	0,021	0,03	120,794	122,853	26,266	0,529
33	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024		3	1,05	8,7	27	6	0,63
		<b>Всего</b>	<b>10,601</b>	<b>11,047</b>	<b>56,049</b>	<b>366,587</b>	<b>0,144</b>	<b>1,196</b>	<b>3,021</b>	<b>1,08</b>	<b>256,353</b>	<b>243,813</b>	<b>46,882</b>	<b>1,284</b>
<b>2й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
		<b>Всего</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>40,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>														
	1. суп картофельный с клещками 1	200	6,677	7,403	18,082	165,883	0,128	6,863	1,096	0,478	32,924	124,65	26,979	1,64
34	2. Кура, тушеная в сметанном соусе	100	16,265	8,824	9,764	180,898	0,038	0,528	0,499	0,366	14,311	25,885	9,699	0,371
46	3. Рис отварной	130	2,621	2,823	26,691	142,666	0,023		0,021	0,03	3,088	52,278	17,226	0,345
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
	6. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	0,028	4,34	3,068	0,145	21,34	21,604	15,296	0,825
		<b>Всего</b>	<b>29,05</b>	<b>21,727</b>	<b>90,613</b>	<b>670,606</b>	<b>0,419</b>	<b>18,011</b>	<b>4,693</b>	<b>1,188</b>	<b>91,77</b>	<b>284,915</b>	<b>93,632</b>	<b>4,737</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Сырники творожные со сгущенным молоком	120	29,45	21,645	40,416	479,56	0,17	0,85	0,191	0,981	295,85	250,2	52,9	1,8
47	2. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,035	0,052		144,394	107,03	16,238	0,122
		<b>Всего</b>	<b>34,339</b>	<b>28,629</b>	<b>47,749</b>	<b>596,542</b>	<b>0,187</b>	<b>0,885</b>	<b>0,243</b>	<b>0,981</b>	<b>440,244</b>	<b>357,23</b>	<b>69,138</b>	<b>1,922</b>
		<b>Итого за 6й день</b>	<b>74,39</b>	<b>61,803</b>	<b>204,212</b>	<b>1674,536</b>	<b>0,78</b>	<b>30,091</b>	<b>7,987</b>	<b>3,799</b>	<b>803,367</b>	<b>896,957</b>	<b>218,651</b>	<b>10,144</b>

День: 7

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
38	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	0,169	0,52	0,521	0,03	215,9	462,9	36,18	5,087
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152		0,035	0,05	9,7	27	6,8	13,6
<b>Всего</b>			<b>19,332</b>	<b>21,914</b>	<b>38,658</b>	<b>417,117</b>	<b>0,355</b>	<b>1,144</b>	<b>0,556</b>	<b>0,08</b>	<b>353,064</b>	<b>591,065</b>	<b>59,697</b>	<b>20,44</b>
<b>2й Завтрак</b>														
47	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,035	0,052		144,394	107,03	16,238	0,122
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4								
<b>Всего</b>			<b>6,749</b>	<b>7,584</b>	<b>30,463</b>	<b>221,382</b>	<b>0,017</b>	<b>0,035</b>	<b>0,052</b>		<b>144,394</b>	<b>107,03</b>	<b>16,238</b>	<b>0,122</b>
<b>Обед</b>														
67	1. Щи из квашеной капусты	200	5,283	9,322	12,917	156,206	0,111	23,556	1,184	0,03	52,311	96,481	34,466	1,797
61	2. Суфле рыбное	80/22	15,244	5,688	2,407	121,869	0,032	0,143	0,103	0,119	30,724	71,29	6,284	0,813
44	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	6,812	0,021	0,03	65,455	94,717	28,891	0,96
	4. Соус сметанный с луком	40	0,715	2,074	3,151	33,894	0,013	1,125	0,016	0,1	7,129	11,194	3,093	0,152
65	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	6. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
51	7. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	2,4			19,536	22,446	11,484	0,731
<b>Всего</b>			<b>28,719</b>	<b>23,616</b>	<b>74,436</b>	<b>624,389</b>	<b>0,473</b>	<b>34,316</b>	<b>1,324</b>	<b>0,279</b>	<b>202,963</b>	<b>362,257</b>	<b>109,118</b>	<b>6,121</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Оладьи со сгущенным молоком	120	8,418	9,105	43,604	290,614	0,152	1,11	0,035	1,266	160,54	172	35,4	1,166
66	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
<b>Всего</b>			<b>8,49</b>	<b>9,185</b>	<b>48,882</b>	<b>313,044</b>	<b>0,155</b>	<b>4,31</b>	<b>0,035</b>	<b>1,266</b>	<b>163,84</b>	<b>173,76</b>	<b>36,36</b>	<b>1,229</b>
<b>Итого за 7й день</b>			<b>63,289</b>	<b>62,299</b>	<b>192,439</b>	<b>1575,932</b>	<b>1,001</b>	<b>39,804</b>	<b>1,967</b>	<b>1,625</b>	<b>864,261</b>	<b>1234,112</b>	<b>221,413</b>	<b>27,912</b>

День: 8

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
27	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	5,139	7,887	19,913	171,204	0,087	0,572	0,042	0,06	119,996	133,53	44,405	1,149
33	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158		0,077	0,149	150,7	103,14	13,85	13,755
		<b>Всего</b>	<b>14,686</b>	<b>19,876</b>	<b>54,28</b>	<b>444,252</b>	<b>0,279</b>	<b>1,196</b>	<b>0,119</b>	<b>0,209</b>	<b>397,555</b>	<b>330,63</b>	<b>72,871</b>	<b>15,03</b>
<b>2й Завтрак</b>														
1	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
		<b>Всего</b>	<b>0,905</b>	<b>0,201</b>	<b>8,141</b>	<b>40,2</b>	<b>0,04</b>	<b>60,3</b>			<b>34,17</b>	<b>23,115</b>	<b>13,065</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>														
56	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	177,721	0,173	6,938	1,168	0,02	46,039	155,265	38,343	1,894
41	2. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	0,049		0,021	0,03	6,988	30,876	5,568	0,557
39	3. Печень по-строгановски	75	19,235	10,826	10,73	217,432	0,257	15,053	6,153	0,193	22,865	316,617	25,801	6,765
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
		<b>Всего</b>	<b>34,812</b>	<b>21,932</b>	<b>85,118</b>	<b>672,249</b>	<b>0,68</b>	<b>28,27</b>	<b>7,352</b>	<b>0,412</b>	<b>96</b>	<b>563,255</b>	<b>94,144</b>	<b>10,773</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,616	10,959	26,803	267,13	0,216	22,042	1,441	0,04	96,128	179,834	47,676	2,132
30	2. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
3	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17
		<b>Всего</b>	<b>20,132</b>	<b>14,194</b>	<b>67,388</b>	<b>462,249</b>	<b>0,42</b>	<b>31,394</b>	<b>1,441</b>	<b>0,04</b>	<b>144,69</b>	<b>241,292</b>	<b>68,457</b>	<b>20,59</b>
		<b>Итого за 8й день</b>	<b>70,536</b>	<b>56,202</b>	<b>214,926</b>	<b>1618,951</b>	<b>1,42</b>	<b>121,16</b>	<b>8,912</b>	<b>0,661</b>	<b>672,415</b>	<b>1158,292</b>	<b>248,536</b>	<b>46,694</b>

День: 9

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
43	1. Пудинг из творога с яблоками	150/30	22,775	16,333	35,133	379,182	0,111	2,908	0,161	0,351	316,737	252,855	45,005	2,017
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152		0,035	0,05	9,7	27	6,8	13,6
<b>Всего</b>			<b>29,205</b>	<b>24,371</b>	<b>68,839</b>	<b>600,083</b>	<b>0,297</b>	<b>3,532</b>	<b>0,196</b>	<b>0,401</b>	<b>453,901</b>	<b>381,02</b>	<b>68,522</b>	<b>17,37</b>
<b>2й Завтрак</b>														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
<b>Всего</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>40,8</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,55</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>														
45	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,852	9,403	10,164	145,247	0,09	6,478	0,035	0,025	21,014	76,642	20,139	1,025
12	2. Гречка отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	0,123		0,035	0,05	7,47	103,667	68,904	2,308
	3. Котлета из говядины	70	18,45	13,571	17,744	262,343	0,166	0,802	0,064	0,239	35,312	218,613	29,221	7,126
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
51	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	2,4			19,536	22,446	11,484	0,731
<b>Всего</b>			<b>31,916</b>	<b>30,794</b>	<b>86,724</b>	<b>747,583</b>	<b>0,58</b>	<b>9,96</b>	<b>0,134</b>	<b>0,314</b>	<b>111,141</b>	<b>487,498</b>	<b>154,648</b>	<b>12,858</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Пирожки печенные с капустой и яйцом	80	7,446	9,863	31,053	243,052	0,156	15,2	0,167	1,25	51,504	151,474	28,024	2,343
66	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
<b>Всего</b>			<b>7,518</b>	<b>9,943</b>	<b>36,331</b>	<b>265,482</b>	<b>0,159</b>	<b>18,4</b>	<b>0,167</b>	<b>1,25</b>	<b>54,804</b>	<b>153,234</b>	<b>28,984</b>	<b>2,406</b>
<b>Итого за 9й день</b>			<b>69,04</b>	<b>65,509</b>	<b>201,694</b>	<b>1653,948</b>	<b>1,066</b>	<b>41,892</b>	<b>0,527</b>	<b>2,515</b>	<b>634,846</b>	<b>1032,752</b>	<b>261,154</b>	<b>34,834</b>

День: 10

Сезон: зима 2024-2025

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
22	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	0,052	0,572	0,021	0,03	120,045	101,372	16,499	0,283
33	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158		0,077	0,149	150,7	103,14	13,85	13,755
<b>Всего</b>			<b>14,478</b>	<b>17,058</b>	<b>56,906</b>	<b>428,551</b>	<b>0,244</b>	<b>1,196</b>	<b>0,098</b>	<b>0,179</b>	<b>397,603</b>	<b>298,472</b>	<b>44,965</b>	<b>14,163</b>
<b>2й Завтрак</b>														
17	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	0,07	1,048	0,035		207,774	158,886	24,444	0,175
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024		3	1,05	8,7	27	6	0,63
<b>Всего</b>			<b>7,139</b>	<b>7,305</b>	<b>37,161</b>	<b>275,256</b>	<b>0,094</b>	<b>1,048</b>	<b>3,035</b>	<b>1,05</b>	<b>216,474</b>	<b>185,886</b>	<b>30,444</b>	<b>0,805</b>
<b>Обед</b>														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	200	5,115	9,424	12,216	152,087	0,083	12,99	0,556	0,02	42,337	81,366	28,277	1,436
44	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	6,812	0,021	0,03	65,455	94,717	28,891	0,96
63	3. Тефтели рыбные в соусе	80/40	18,446	8,573	22,176	228,418	0,151	6,449	0,086	0,325	55,983	110,099	21,267	8,023
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
11	6. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	0,095				5,75	16,25	4,25	8,5
	7. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	0,026	2,756			15,844	24,385	5,258	0,656
<b>Всего</b>			<b>33,661</b>	<b>24,795</b>	<b>98,524</b>	<b>730,428</b>	<b>0,672</b>	<b>35,287</b>	<b>0,673</b>	<b>0,544</b>	<b>205,477</b>	<b>387,315</b>	<b>112,375</b>	<b>21,131</b>
<b>Полдник</b>														
	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом	220	11,614	17,533	30,188	325,626	0,18	84,658	2,24	0,08	104,383	178,137	58,944	2,752
3	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
<b>Всего</b>			<b>15,271</b>	<b>18,963</b>	<b>61,966</b>	<b>465,556</b>	<b>0,373</b>	<b>87,858</b>	<b>2,24</b>	<b>0,08</b>	<b>119,183</b>	<b>212,397</b>	<b>68,404</b>	<b>19,815</b>
<b>Итого за 10й день</b>			<b>70,548</b>	<b>68,121</b>	<b>254,557</b>	<b>1899,79</b>	<b>1,382</b>	<b>125,389</b>	<b>6,046</b>	<b>1,853</b>	<b>938,737</b>	<b>1084,07</b>	<b>256,187</b>	<b>55,914</b>

**Итоговые показатели**

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Итого по меню</b>	<b>682,815</b>	<b>612,756</b>	<b>2107,354</b>	<b>16532,942</b>	<b>11,559</b>	<b>778,493</b>	<b>54,943</b>	<b>19,189</b>	<b>7573,456</b>	<b>10667,48</b>	<b>3</b>	<b>2394,906</b>	<b>364,806</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>16,5</b>	<b>33,4</b>	<b>51</b>										