



05.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Неделя 1							
1 день							
	Яйцо вареное	С	40	5,10	4,60	0,30	63,00
		Я	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Макаронные изделия, отварные с овощами	С	130	4,79	5,78	23,34	171,90
		Я	110	4,05	4,89	19,76	145,40
	Булочка «Ладушка» витаминно йодированная	С	25	1,66	5,10	9,87	91,80
		Я	25	1,23	3,78	7,31	68,00
	Масло сладко сливочное "Крестьянское" (порциями)72,5% жир	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого: сад	С	402	11,62	15,50	44,61	371,10
	Итого: ясли	Я	360	10,44	13,29	37,36	316,40
2-завтрак:	Плоды свежие (Яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	Суп Крестьянский с перловой крупой	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	150	14,44	27,03	8,93	336,71
		Я	150	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов (яблоки свежие)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Итого: сад	С	652	21,68	32,10	64,60	635,42
	Итого: ясли	Я	530	19,56	30,83	49,29	553,87
Полдник	Каша жидкая молочная из пшѐнной крупы(с маслом сливочным Крестьянским 72,5 %)	С	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00
		Я	130/3,25	1,42	3,31	14,65	94,47
	Какао с молоком (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	Итого: сад	С	330	5,31	7,01	32,72	216,00
	Итого: ясли	Я	280	4,57	6,03	27,61	183,47
	Всего за день: сад	С	1384	38,61	54,61	141,93	1222,52
	Всего за день: ясли	Я	1170	34,57	50,15	114,26	1053,74
Стоимость сад						126,59	

06.05.2025

"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 16 «Одуванчик»"
Д.И. Давыдов
"03" февраля 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергети ческая	
				Б	Ж	У		
2 день								
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом сливочным крестьянским 72,5% мдж)	С	180/4,5	4,15	5,48	23,71	160,80	
		Я	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00	
	Сыр полутвердый "Российский" м.д.ж. 50% порциями	С	16	3,68	5,35	11,33	108,11	
		Я	10,6	2,63	3,82	8,09	77,22	
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25	
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30	
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90	
2-завтрак:	Итого: сад	С	415	10,95	13,49	49,21	362,21	
		Я	355	8,90	10,78	40,60	295,12	
	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
		Я	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	
	Обед	Овощи отварные с маслом (свекла)	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31
			Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58
Суп картофельный с макаронными изделиями		С	200	2,15	2,27	13,71	83,80	
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85	
Голубцы ленивые (с соусом сметанным с томатом)		С	120/30	10,61	6,81	15,04	164,00	
		Я	100/30	8,84	5,68	12,53	136,67	
Компот из смеси сухофруктов		С	180	0,50	0,00	24,66	100,66	
		Я	150	0,42	0,00	20,50	83,88	
Хлеб пшеничный		С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржаной		С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого: сад	С	657	19,49	11,76	87,58	532,02		
	Я	520	15,56	9,12	69,27	420,68		
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем и луком	С	60	3,91	4,70	23,75	153,00	
		Я	60	3,91	4,70	23,75	153,00	
	Чай с лимоном	С	200/11/9	0,13	0,02	11,30	45,50	
		Я	150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	
	Итого: сад	С	330	4,04	4,72	35,05	198,50	
	Итого: ясли	Я	280	3,98	4,71	30,85	182,00	
	Всего за день: сад	С	1402	34,48	29,97	171,84	1092,73	
	Всего за день: ясли	Я	1155	28,44	24,61	140,72	897,80	
Стоимость сад						114,03		

07.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергети ческая
				Б	Ж	У	
3 день							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" (с маслом сливочным крестьянским 72,5% мдж)	С	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		Я	150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30
	Масло сладко сливочное Крестьянское (порциями) 72,5 %	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Чай с молоком 2,5 % жирности	С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80
		Я	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00
	Итого: сад	С	415	8,82	7,33	40,90	264,96
Итого: ясли	Я	355	7,42	6,27	34,33	223,55	
2- завтрак	Молоко кипяченое 2,5% жир.	С	200	6,11	5,44	10,11	113,30
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00
Обед	Суп картофельный с крупой (пшённой)	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Плов из птицы	С	150	14,17	11,96	25,08	264,40
		Я	150	14,17	11,96	25,08	264,40
	Кисель из сока натурального (яблочный)	С	180	0,51	0,05	27,18	111,24
		Я	150	0,42	0,04	22,65	92,70
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		Я	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25
Я		30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого: сад	С	657	21,82	16,98	93,55	620,16	
Итого: ясли	Я	540	20,07	15,75	79,33	543,75	
Полдник	Лапшенник с творогом 5% жирности	С	120	10,64	9,32	24,96	226,70
		Я	100	8,87	7,77	20,80	188,67
	Соус молочный сладкий	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		Я	30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Кефир 2,5% или ряженка 2,5% жирности	С	180	5,00	3,93	7,35	85,06
		Я		4,20	3,28	6,13	7089,00
	Итого: сад	С	260	15,64	13,25	32,31	311,76
Итого: ясли	Я	210	13,07	11,05	26,93	7277,67	
	Всего за день: сад	С	1332	46,28	37,56	166,76	1196,88
	Всего за день: ясли	Я	1105	40,56	33,07	140,59	8044,97
Стоимость сад						136,15	