

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 16 «Одуванчик»

ст. Александрийской

Д.А. Адамян Д.И.

"18" июня 2025 года

14.07.2025

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 пшенной крупы с маслом сливочным Крестьянским 72,5 %)	С	180/5	1,64	3,82	16,90	109,00
		Я	150/5	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							105,12

15.07.2025

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 16 «Одуванчик»

Д.А. Адамьян Д.И.

"18" июня 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
2 день							
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом сливочным крестьянским 72,5% мдж)	С	180/5	4,15	5,48	23,71	160,80
		Я	150/5	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 (1вариант)	С	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90
	Итого: сад	С	415	10,95	13,49	49,21	362,21
Итого: ясли	Я	355	8,90	10,78	40,60	295,12	
2-завтрак:	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	
Итого: ясли	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

"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 16 «Одуванчик»
ст.Александровской
Д.А.Адамян Д.И.
"18" июня 2025 года

16.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				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	
	Бутерброд с повидлом	С	20/15/5	1,66	5,10	9,87	91,80	
		Я	10/15/5	2,13	3,78	7,31	68,00	
	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	7,30	7,17	31,06	217,96
	Итого: ясли		Я	355	6,28	6,15	26,95	188,30
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	160/6	14,17	11,96	25,08	264,40	
		Я	100/6	14,17	11,96	25,08	264,40	
	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	С	50	0,55	0,01	1,90	12,00	
		Я	50	0,40	0,05	1,25	7,00	
	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	44,76	37,40	156,92	1149,88	
Всего за день: ясли		Я	1105	39,42	32,95	133,21	8009,72	
Стоимость сад							136,15	



"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 16 «Одуванчик»
ст.Александрийской
Д.Адамян Д.И.

"18" июня 2025 года

17.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
4 день							
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы(с маслом сливочным крестьянским 72,5% мдж)	С	180/5	6,68	6,53	32,75	219,36
		Я	150/5	5,57	5,44	27,29	182,80
	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
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	7,28	118,67
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00
	Итого: сад	С	407	12,40	10,32	49,87	385,03
	Итого: ясли	Я	350	10,38	8,75	50,49	325,05
2-завтрак:	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	0,00	20,20	85,30
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30
Обед	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Суп картофельный с бобовыми (крупя гороховая)	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	С	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		Я	20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Тефтели рыбные	С	70	6,19	1,44	6,43	63,38
		Я	50	4,42	1,03	4,59	45,27
	Соус сметанный с томатом	С	30	0,53	1,50	2,11	24,03
		Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным Крестьянским 72,5 %	С	130/8	7,46	5,28	33,49	211,25
		Я	110/7	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из свежих плодов (яблоки)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50
Хлеб ржаной- пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого: сад	С	662	19,01	9,02	78,47	472,25
	Итого: ясли	Я	540	13,69	6,40	57,23	342,27
Полдник	Шанежка наливная	С	60	4,69	4,14	30,28	117,19
		Я	60	4,69	4,14	30,28	177,19
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		Я	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00
		Итого: сад	С	375	4,76	4,16	41,38
	Итого: ясли	Я	285	4,75	4,16	40,27	217,19
	Всего за день: сад	С	1444	36,17	23,50	169,72	1018,87
	Всего за день: ясли	Я	1175	28,82	19,31	147,99	884,51
Стоимость сад							108,97

"Утверждаю"
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 16 «Одуванчик»
ст.Александровской
 Д.И. Адамян

18.07.2025

"18" июня 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
5 день							
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой рисовой (с маслом сливочным крестьянским 72,5% мдж)	С	180/5	4,33	4,57	15,14	119,16
		Я	150/5	3,61	3,81	12,62	99,30
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	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
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
		Я	180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00
	Итого: сад	С	407	5,98	4,75	36,28	211,66
Итого: ясли	Я	350	4,82	3,94	27,10	163,55	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоки) или сок фруктовый (яблочный)	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед		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
	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	С	50	0,55	0,10	1,90	12,00
		Я	30	0,40	0,05	1,25	7,00
	Борщ с капустой и картофелем	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Пампушки с чесноком	С	20	1,20	0,80	8,40	43,10
		Я	20	1,20	0,80	8,40	43,10
	Рыба, тушенная в томате с овощами	С	70	13,35	7,19	6,01	142,15
		Я	50	9,53	5,13	4,29	101,53
	Пюре картофельное	С	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65
	Компот из лимона	С	180	0,50	0,00	24,66	100,66
Я		150	0,42	0,00	20,50	83,88	
Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	
	Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	
Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого: сад	С	707	23,69	16,79	91,24	614,11	
Итого: ясли	Я	550	17,63	12,89	72,01	473,36	
Полдник	Кондитерские изделия пром (печенье)	С	50	2,25	2,94	22,32	125,10
		Я	30	1,12	1,47	11,16	62,50
	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
	Итого: сад	С	260	8,36	8,38	32,43	238,40
	Итого: ясли	Я	210	5,70	5,55	18,74	147,50
	Всего за день: сад	С	1374	38,03	29,92	159,95	1064,17
	Всего за день: ясли	Я	1110	28,15	22,38	117,85	784,41
	Стоимость сад					109,43	