

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 16 «Одуванчик»

ст.Александровской

Д.А.Адамян Д.И.

"18" июня 2025 года

18.06.2025

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                                                                   |   | Выход    | Пищевые вещества |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(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,<br>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»<br>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<br>"Крестьянское" (порциями)72,5%<br>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<br>крупой                                                | С | 200      | 1,68             | 4,09  | 13,27  | 96,60                                    |
|               |                                                                                      | Я | 150      | 1,26             | 3,07  | 9,95   | 72,45                                    |
|               | Бигос (мясо отварной<br>говядины, тушенное с<br>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<br>(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 пшённой<br>крупы( с маслом сливочным<br>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 |                                                                                      |   |          |                  |       |        | 105,12                                   |

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

19.06.2025

| Прием пищи             | Наименование блюда                                                                 |    | Выход    | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|------------------|-------|--------|----------------|
|                        |                                                                                    |    |          | Б                | Ж     | У      |                |
| 4 день                 |                                                                                    |    |          |                  |       |        |                |
| Завтрак                | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы(с маслом сливочным крестьянским 72,5% мдж) | С  | 180/4,5  | 6,68             | 6,53  | 32,75  | 219,36         |
|                        |                                                                                    | Я  | 150/3,75 | 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  | 130/4,5  | 7,46             | 5,28  | 33,49  | 211,25         |
|                        |                                                                                    | Я  | 110/4    | 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  | 161,59         |
|                        | 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.Адамян Д.И.

20.06.2025

"03" февраля 2025 года

|                      |                                                                                   | 03 февраля 2025 года |          |                  |       |        |                |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                                                                |                      | Выход    | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая |
|                      |                                                                                   |                      |          | 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          |
|                      | 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 |                |