

И.О. Заведующий *И.О. Заведующий*
 МБДОУ «ЦРР-ДО» «Сказка»
 Руководитель *Руководитель И.О.*

24.10.2022г. - 08.11.2022г.

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 24.10.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	0,6	1а
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	26	1,83	2,31	10,98	67,49	0	3а
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	50	2,6	1,78	4,7	45,22	12,5	16а
ОБЕД	Ши	150	3,16	2,14	14,9	92,31	35,49	7а
ОБЕД	Плов с томатами	180	4,19	8,86	31,97	225,27	3,726	1а
ОБЕД	Компот вишнёвый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18а
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежей моркови с яблоком	80	1,63	2,88	20,82	119,45	14,4	27а
УПЛОТНЕНИ	Пирог сладкий	50	6,86	7,14	40,4	256,54	0,465	21а
УПЛОТНЕНИ	Чай сладкий	150	0,18	0,04	7,52	31,2	0,09	11а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Бананы	200	3	1	42	192	20	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	36,21	34,25	263,12	1505,86	221,046	
День 2 25.10.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная перловая	150	5,4	5,34	22,22	157,14	0,6	11
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Свекла с чесноком	50	1,18	1,75	6,85	47,72	7,585	11а
ОБЕД	Суп с фрикадельками	150	2,86	1,8	16,83	93,72	12,3	16а
ОБЕД	Бефстроганов из печени	80	16,5	8,92	12,6	198,02	29,592	41
ОБЕД	Рожки отварные	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0	43
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5а
УПЛОТНЕНИ	Молоко т/л 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЕНИ	Гречка отварная Ясли/Сад	100	4,37	2,77	22,58	137,29	0	13а
УПЛОТНЕНИ	Кондитерская колбаска	50	6,7	10,68	28,02	229,93	0,335	8а
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	59,49	46,63	259,53	1683,91	193,575	
День 3 26.10.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3	2а
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8а
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	26	2,1	2,51	12,14	76,22	0	2а
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Салат из свежей капусты	50	1,43	2,59	4,41	47,56	30,625	14а
ОБЕД	Борщ	150	3,65	2,68	16,95	106,6	27,315	1а
ОБЕД	Ежики мясные	160	2,86	7,82	14,03	138,32	0,096	60а
ОБЕД	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154	2а
ОБЕД	Компот вишнёвый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18а
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Икра кабачковая	50	0,48	3,23	2,36	40,94	1,96	1а
УПЛОТНЕНИ	Рожки с сыром	120	9,22	9,2	27,91	232,25	0,144	8а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40 Ясли	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	08
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	32,7	36,82	189,29	1215,92	205,429	
День 4 27.10.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	150	5,51	6,06	18,95	150,88	0,6	5а
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и джемом	36	2,11	2,63	17,09	94,5	0,155	14
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
ОБЕД	Салат из консервированной кукурузы	50	1,16	2,7	5,94	53,19	2,4	8а
ОБЕД	Лапша домашняя	150	4,6	2,31	27,14	149,73	12,45	11а
ОБЕД	Бигус с мясом	180	4,21	7,52	11,93	135,16	91,764	34а
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5а
УПЛОТНЕНИ	Суп рыбный	150	6,11	2	13,72	97,48	12,3	6а
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9а
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Булка дорожная	50	6,86	7,14	40,4	256,56	0,465	19а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1389	40,63	35,19	222,58	1363,98	253,954	
День 5 28.10.2022г.								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	5,35	5,45	20,11	149,38	0,6	12
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,25	2,19	6,75	56,88	0,3	2а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а

ОБЕД	Лукковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125	19a
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	150	2,73	2,64	7,32	62,91	0,45	4a
ОБЕД	Позы	180	5,22	5,04	28,58	183,53	0,396	12a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
ОБЕД	Компот вишнёвый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18a
УПЛОТНЕНИ	Салат "Витаминка"	80	1,13	2,7	12,97	83,02	25	31a
УПЛОТНЕНИ	Шарлотка с бананами и яблоками	50	5,35	5,57	39,85	233,11	7,06	7a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0	3a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75	3,09	9a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1334	33,24	36,82	212,4	1310,7	171,539	
День 6 31.10.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	0,6	1a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	26	1,83	2,31	10,98	67,49	0	3a
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Салат из свежей капусты и зеленого горошка 80/100	80	2,45	4,92	5,86	78,56	43,6	32a
ОБЕД	Суп с клецками	150	3,4	2,21	19,05	110,75	12,525	14a
ОБЕД	Котлета мясная	60	1,23	5,03	4,48	66,67	0,072	6a
ОБЕД	Гороховое пюре	100	13,75	4,92	33,1	231,69	0	6a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1a
УПЛОТНЕНИ	Картофель отварной	100	3,01	3,67	23,86	140,8	28,33	5a
УПЛОТНЕНИ	Салат из морской капусты	50	1,16	2,63	2,85	43,06	4,585	17a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕНИ	Мандарины Ясли/Сад	80	0,64	0,16	6	30,4	30,4	2a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	43,94	37,64	217,21	1377,21	255,578	
День 7 01.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	5,54	5,37	21,95	156,78	0,6	9a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырковой массой	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	17
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835	3a
ОБЕД	Свекольник	150	4,74	3,57	17,86	122,9	20,31	10a
ОБЕД	Оладьи из печени	80	19,33	10,01	25,85	273,13	26,728	17a
ОБЕД	Рожки отварные	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0	43
ОБЕД	Компот вишнёвый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	80	2,05	1,5	16,68	92,14	34,664	20a
УПЛОТНЕНИ	Манные биточки с джемом	100	8,14	13,7	57,66	382,74	1,12	16a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	59,22	47,2	264,98	1714,31	227,435	
День 8 02.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3	2a
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	150	2,14	2,11	6,73	55,2	0,3	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Помидоры свежие кусочком	50	0,35	0,12	2,45	11,61	14,585	5a
ОБЕД	Суп "Харчо"	150	2,79	2,26	16,58	98,1	14,04	8a
ОБЕД	Рыба в кларе	60	2,57	6,92	9,29	110,15	0,216	11a
ОБЕД	Картофельное пюре	100	3,87	3,15	24,77	142,78	28,5	4a
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Морковь с сахаром	80	1,25	4,09	13,01	95,1	4,8	42
УПЛОТНЕНИ	Вареники с яблоками	80	4,94	4,95	33,74	202,62	4,2	61
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	1a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1389	35,71	39,1	252,82	1492,81	201,79	
День 9 03.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5,07	5,61	21,36	154,89	0,6	6a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	150	3,75	3,78	9,66	86,19	0,66	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Салат из свежей капусты и огурцов	50	1,68	2,62	4,95	50,92	34,585	24a
ОБЕД	Щи	150	3,16	2,14	14,9	92,31	35,49	7a
ОБЕД	Каша гречневая с мясом	180	5,53	9,02	28,4	222,8	2,538	48a
ОБЕД	Компот вишнёвый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Салат из зеленого горошка	50	2,6	1,78	4,7	45,22	12,5	16a
УПЛОТНЕНИ	Омлет	50	6,33	7,37	1,97	99,11	0,165	35a
УПЛОТНЕНИ	Чай сладкий	150	0,18	0,04	7,52	31,2	0,09	11a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Ватрушка с джемом	50	6,95	6,32	48,17	278,45	0,865	23a

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	45,05	44,26	217,04	1446,41	91,011	
День 10 07.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	0,6	1a
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8a
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	26	2,1	2,51	12,14	76,22	0	2a
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Огурчик соленный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	4a
ОБЕД	Суп овощной	150	3,27	2,14	14,67	92,02	32,37	19a
ОБЕД	Плов с томатами	180	4,19	8,86	31,97	225,27	3,726	1a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585	21a
УПЛОТНЕНИ	Картофельная котлета	100	5,86	11,05	29,44	240,99	28,54	69
УПЛОТНЕНИ	Соус молочный со специями	20	1,18	2,1	3,64	38,09	0,154	2a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	31,41	37,82	208,09	1290,99	93,935	
День 11 08.11.2022г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	6,45	5,91	24,14	177,09	0,6	10a
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	150	2,14	2,11	6,73	55,2	0,3	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1a
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2a
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7a
ОБЕД	Свекла с чесноком	50	1,18	1,75	6,85	47,72	7,585	11a
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	150	2,73	2,64	7,32	62,91	0,45	4a
ОБЕД	Пельмени	180	5,08	4,9	28,57	181,64	0,396	45a
ОБЕД	Кисель	150	0	0	14,66	58,78	0	15a
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343
УПЛОТНЕНИ	Капуста тушеная	120	3,38	5,04	9,84	100,57	74,4	15a
УПЛОТНЕНИ	Булка с глазурью	50	8,84	12,18	44,67	328,08	0,635	5a
УПЛОТНЕНИ	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЕНИ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЕНИ	Бананы Ясли/Сад	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	3a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	40,41	40,34	228,75	1441,36	95,569	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15694	458,01	436,07	2535,81	15843,46	2010,861	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1426,72727	41,637	39,643	230,528	1440,314545	182,8055455	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			2,89	2,75	16,01	15843,46	12,69	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426834

Владелец Глуховская Алёна Александровна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024