

Управление образования и молодежной политики
администрации Городецкого муниципального округа Нижегородской области
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29»
606503 Нижегородская область, г. Городец, ул. Фурманова, д.17 тел.(883161) 9-07-63

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 29»

Ж.В. Морозова

Приказ № 114 -П от «05» 04 20 24 г.

« 05 » апреля 20 24 г.



Десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
с 12 и 10,5 – часовым пребыванием дошкольников
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 29»

2024 год

Десятидневное план-меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
Каша рисовая молочная с маслом	Каша пшеничная молочная с маслом	Каша манная жидкая с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша геркулесовая молочная с маслом
	Сыр порциями			
Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Печенье детское	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Компот из замор. клюквы	Напиток из сока	Компот из свежих яблок	Компот из замор. клубники	Компот из замор. клюквы
ОБЕД				
Свекла отварная		Огурец солен./свежий		Морковь отварная
Щи из св. капусты с картофелем на м/к бульоне, со сметаной т/о	Суп картофельный с рыбными консервами	Борщ на м/к/б, со сметаной т/о	Рассольник «Ленинградский» с курицей со сметаной т/о	Суп из овощей с курицей со сметаной т/о
Зразы мясные с яйцом	Котлеты рубленые из птицы	Котлеты рыбные Любительские		
Картофельное пюре	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	Картофельное пюре	Овощное рагу с филе птицы	Жаркое подомашнему из филе птицы
Компот из изюма	Компот из замор. чёрной смородины	Кисель из концентрата	Компот из изюма	Напиток из сока
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Гороховое пюре	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и масл.	Макаронные изд. отварные	Оладьи	Запеканка творожная
Ватрушка с джемом	Яблоко	Сыр порциями	Повидло	Молоко сгущ.
Чай без сахара	Компот из сухофруктов	Компот из замор. клюквы	Чай без сахара	Компот из сухофруктов
Рекомендовано овощное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт	Рекомендовано яичное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт	Рекомендовано крупяное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт	Рекомендовано рыбное блюдо, сок, фрукт	Рекомендовано овощное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт

(с 12 и с 10,5 часовым пребыванием)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная молочная с маслом	Каша манная жидкая с маслом	Каша рисовая с маслом	Каша «Дружба» молочная с маслом	Каша гречнево-геркулесовая молочная
Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с сахаром
Печенье детское	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Компот из замор. чёрной смородины	Компот из замор. клюквы	Напиток из сока	Компот из замор. клубники	Компот из свежих яблок
ОБЕД				
	Свекла отварная	Огурец солен./свежий		
Щи по-уральски с крупой на м/к/б, со сметаной т/о	Суп с макар. изд. с курицей	Суп гороховый с мясом Гренки	Суп картоф. с клецками с рыбой	Свекольник с курицей, со сметаной т/о
Пудинг из Говядины		Котлеты, биточки рыбные		Суфле из рыбы
Макаронные отварные с маслом	Голубцы ленивые из курицы	Картофельное пюре	Капуста тушеная с курицей	Картофель запеченный со сметаной
Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из замор. чёрной смородины	Компот из замор. клюквы	Компот из изюма
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Омлет	Блины	Суфле из моркови	Кнели куриные с рисом	Сырники творожные
	Повидло	Молоко сгущенное	Соус с овощами	Молоко сгущенное
Напиток из сока	Компот из изюма	Чай без сахара	Компот из сухофруктов	Чай без сахара
Хлеб пшеничный		Вафли		
Рекомендовано творожное блюдо, кисломолочный продукт, сок	Рекомендовано рыбное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт	Рекомендовано овощное блюдо, кисломолочный продукт, сок	Рекомендовано яичное блюдо, молочный продукт, фрукт	Рекомендовано крупяное блюдо, кисломолочный продукт, фрукт

10-ти дневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений, с 12 -ти ч. прибыванием

Прием	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур
День 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/4	4,6	7,7	18,1	154	0,1	№8/1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5,5	9,2	21,7	184,8	0,12	№8/1
2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4
2	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2,9	3,4	6,2	169	6,5	№587/3	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3,9	4,5	8,3	292	11,6	№587/3
3	Зразы мясные с яйцом	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№886/2	Зразы мясные с яйцом	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№886/2
4	Картофельное пюре	100/3	2,1	4,9	14,5	120	3,7	№523	Картофельное пюре	120	2,5	5,9	17,4	144	4,5	№523
5	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	820
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Ватрушка с джемом	80	9,5	5,2	30	204,8	3,2	№392/1	Ватрушка с джемом	80	9,5	5,2	30	204,8	3,2	№392/1
2	Гороховое пюре	100/3	10,5	0,8	20,4	130	0	№526	Гороховое пюре	120/4	12,6	0,96	24,5	156	0	№526
3	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			42	26,31	159	1187,65	25,68	820	0	985	48,6	30,6	182,8	1451,08	33,2	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№55/2	Каша пшенная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№55/2
2	Сыр (порциями)	9	3,8	2,7	0	32,3	0,06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	№706/1
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
4	Какао с молоком	150	3,2	3,8	24,4	142,5	1,2	№585/1	Какао с молоком	180	3,8	4,6	29,3	171	1,4	№585/1
Завтрак 2:																
	Напиток из сока	100	0,24	0,05	5,5	23	1	№626	Напиток из сока	100	0,24	0,05	5,5	23	1	№626
Обед:																
1	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,46	№222	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28	№222
2	Котлеты рубленые из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№202/1	Котлеты рубленые из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№202/1
3	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	100/3	2	4,1	11,9	100,2	3	№900	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	120/4	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	№900
4	Компот из замороженной черной смородины	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№917	Компот из замороженной черной смородины	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№917
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/5	3	3,4	19,6	121	0	№341	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120/8	3,6	1,1	23,5	145,2	0	№341
2	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
3	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66	20	№651	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66	20	№651
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	Итого за день:		35,25	37,27	168	1223,55	42,42	0	0		43,1	41,1	200,4	1459,8	47,3	

Прием	Наименование блюда (если)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур
День 3:																
Завтрак:																
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	53/3	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	53/3
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	№68/2	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	№68/2
Обед:																
1	Борщ на м/к бульоне, со сметаной т/о	150/11/4	2,8	3,5	9,7	81,6	5,4	№593	Борщ на м/к бульоне, со сметаной т/о	200/12/5	3,7	4,8	12,9	108,8	7,2	№593
2	Котлеты рыбные любительские	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№884	Котлеты рыбные любительские	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№884
4	Картофельное пюре	100	2,1	4,9	14,5	120	3,7	№523	Картофельное пюре	120	2,50	5,9	17,4	144	4,5	№523
4	Кисель из концентрата	150	0,05	0	24,1	67	0,04	№750	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	№750
5	Огурец свежий на летний период	20	0,14	0,02	0,4	2,2	1,4	№234/1	Огурец свежий на летний период	20	0,14	0,02	0,4	2,2	1,4	№234/1
6	Огурец соленый порциями	40	0,3	0	0,7	5,2	2	№218/2	Огурец соленый порциями	60	0,45	0	1,05	7,8	3	№218/2
7	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Сыр (порциями)	9	3,8	2,7	0	32,3	0,06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	№706/1
2	Мак отварные с маслом	100/5	3,4	6,1	22,8	163	0	№340	Мак отварные с маслом	120/8	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№340
3	Компот из замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№914
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	итого:		30,28	29,92	154	1065,5	24,28	0	0	963	38,2	37,9	188,1	1312,1	29,7	

День 4:																
м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы
Завтрак:																
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	5,6	6	16,7	113	0,5	№564	Суп молочный с макаронными изделиями	180/1,8	6,7	7,2	20	135,6	0,6	№564
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
3	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915
Обед:																
1	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	150/5/4	2,7	3	12,1	146	7,1	№813	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	200/6/5	3,6	4	16,1	194	9,5	№813
2	Овощное рагу с филе птицы	150/3	14,8	19,6	17,5	309	8,6	№814	Овощное рагу с филе птицы	180/5	17,8	23,5	21	370,8	10,4	№814
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
4	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
Полдник:																
1	Оладьи с повидло	100/15	5,1	6,6	31,6	313	0	№553	Оладьи с повидло	120/20	6,1	7,9	37,9	255,6	0	№553
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	Итого за день:		35,33	42,3	162	1303,85	25	0	0	1080	43,1	51,9	197,6	1478,18	29,9	

Группа м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда				Эн. Ценност ь	Вита мин С	Ре рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда				Эн. Ценност ь	Вита мин С	Ре рецептур ы
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	5,7	7,6	25,5	188,5	0,1	№1/1	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6,8	9,1	30,5	226,2	0,12	№1/1
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
2	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0,2	0,015	0,95	4,95	0,53	№763/1	Морковь отварная	15	0,2	0,02	0,95	4,95	0,53	№763/1
2	Суп из овощей с курицей со сметаной	150/5/4	5,8	3,6	9,6	94,2	0,18	№815	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/6/5	7,7	4,8	12,8	125,6	0,24	№815
3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	16	9,8	20,8	251	0	№885	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	220	21	13	27	325	0	№885
4	Напиток из сока	150	0,37	0,075	8,25	34,5	1,5	№366	Напиток из сока	180	0,4	0,08	9,9	41,4	1,8	№366
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Запеканка тв. со ст. Молоком	100/15	17,5	12,1	17,2	247	0,3	№613/5	Запеканка тв. со ст. Молоком	120/18	21	14,6	20,6	296,4	0,4	№613/5
2	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			51,05	37,59	156	1172,35	11,11	0	0	1315	64	47,7	192	1456,95	12,1	

м пщи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы
День 6:																
Завтрак:																
1	Каша пшеничная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№55/2	Каша пшеничная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№55/2
2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913
Обед:																
1	Щи по - уральски с мясом со сметаной т/о	150/5/4	2,9	3,4	6,2	69	6,5	№895/4	Щи по - уральски с мясом со сметаной т/о	200/6/5	3,9	4,5	8,3	92	8,7	№895/4
2	Пудинг из говядины	50	12,1	4,8	0,6	93	0,1	№203/1	Пудинг из говядины	60	14,5	5,7	0,7	112	0,12	№203/1
3	Мак отварные с маслом	100/5	3,4	6,1	22,8	163	0	№340	Мак отварные с маслом	120/8	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№340
4	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Омлет натуральный	110/5	9,85	15,26	2,57	187,07	0,42	№783	Омлет натуральный	110/5	9,85	15,3	2,57	187,07	0,42	№783
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
4	Напиток из сока	150	0,37	0,075	8,25	34,5	1,5	№366	Напиток из сока	180	0,4	0,06	9,9	41,4	1,8	№366
Рекомендации на ужин родителям:																
	Творожное блюдо	100							Творожное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	150							Сок	180						
Итого за день:				40,42	38,12	194	1414,35	15,62	0	0	1280	47,3	42,8	216,8	1594,65	18,4

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 7:																
Завтрак:																
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	53/3	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	53/3
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4
2	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	150/6	7,9	5,2	14,4	137	0	№892/2	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	200/5	10,5	6,9	19,2	182,7	0	№892/2
4	Голубцы ленивые из филе птицы	120/40	10,61	6,81	15,1	164	15,03	№390	Голубцы ленивые из филе птицы	160/50	14,1	9,04	20,26	219	20	№390
5	Кисель из концентрата	150	0,057	0	24,1	67	0,04	№750	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	№750
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Блины с повидло	100/15	5,1	4,8	39,3	224	0	№666	Блины с повидло	100/15	5,1	4,8	39,3	224	0	№666
2	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	Итого за день:		35,5	26,84	185	1173,6	25,47	0	0	1135	44,6	32,8	218,2	1407,5	31	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 8:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/4	4,6	7,7	18,1	154	0,1	№8/1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5,5	9,2	21,7	184,8	0,12	№8/1
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Напиток из сока	100	0,24	0,05	5,5	23	1	№626	Напиток из сока	100	0,24	0,05	5,5	23	1	№626
Обед:																
1	Огурец свежий на летний период	20	0,14	0,02	0,4	2,2	1,4	№234/1	Огурец свежий на летний период	20	0,14	0,02	0,4	2,2	1,4	№234/1
2	Огурец сол. порц.	40	0,3	-	0,7	5,2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0,45	-	1,05	7,8	3	218/2
3	Суп гороховый с мясом	150/5	6,2	3,7	12	106,8	0,6	№817/1	Суп гороховый с мясом	200/6	8,3	4,9	16	142,4	0,8	№817/1
4	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9		№740	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0	№740
5	Котлеты, биточки рыбные.	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№146	Котлеты, биточки рыбные.	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№146
6	Картофельное пюре	100	2,1	4,9	14,5	120	3,7	№523	Картофельное пюре	120	2,5	5,9	17,4	144	4,5	№523
7	Компот из черной смородины	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№917	Компот из черной смородины	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№917
8	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Вафля	30	0,8	0,1	79,8	326	0	№215	Вафля	30	0,8	0,1	79,8	326	0	№215
2	Суфле из морковью со сгущенным молоком	100/15	3,4	6,7	19,2	152	0	№916/1	Суфле из с морковью со сгущенным молоком	120/18	4	8	23	182,4	0	№916/1
3	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	100							Сок	100						
	Итого за день:		41,51	31,67	183	1603,45	17,68	0	0	1392	49,7	38,9	318,4	1824,38	21,4	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда				Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда				Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
День 9:																
Завтрак:																
1	Каша "дружба" молочная с маслом	150/4	4,7	8	19,7	167,5	0,1	№546/2	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5,6	9,6	23,6	301	0,12	№546/2
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
4	Какао с молоком	150	3,2	3,8	24,4	142,5	1,2	№585/1	Какао с молоком	180	3,8	4,6	29,3	171	1,4	№585/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915
Обед:																
1	Суп картофельный с клецками с рыбой	150/5	7,9	5,2	14,4	137	0	№823	Суп картофельный с клецками с рыбой	200/6	10,5	6,9	19,2	282,7	0	№823
2	Капуста тушеная с филе птицы	150	13,8	13,6	11,8	228	3,4	№823/2	Капуста тушеная с филе птицы	180	16,6	16,3	14,2	373,6	4,1	№823/2
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
4	Компот из замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№914
Полдник:																
1	Кнели куриные с рисом	100	22,8	13,3	6,7	238	0	№897/1	Кнели куриные с рисом	120	27,4	15,9	8,04	285,6	0	№897/1
2	Соус с овощами	40	1	3,8	3,8	56	0,08	№180	Соус с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70	0,1	№180
3	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,8	3,2	№764/2
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Молочный продукт	150							Молочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:				59,18	52,1	167	1370,7	21,88	0	0	1430	72,5	64,2	204	1980,9	25,1

Прим	Наименование блюда (если)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур
День 10:																
Завтрак:																
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№898	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№898
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	№68/2	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	№68/2
Обед:																
1	Свекольник с курицей со сметаной	150/5/4	2,5	3,4	6,2	164,8	7,2	№821	Свекольник с курицей со сметаной	200/6/5	3,3	4,5	8,3	286,4	9,6	№821
2	Суфле из рыбы	50/20	9,7	4,6	2,4	90	0,19	№533/3	Суфле из рыбы	50/20	9,7	4,6	2,4	90	0,19	№533/3
3	Картофель, запеченный со сметаной	100	2	4,1	11,9	100,2	3	№901	Картофель, запеченный со сметаной	120	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	№901
4	Компот из изюма	150	0,54	0	23,3	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Сырники творожные со сгущенным молоком	75/15	15,09	10,77	16,9	224,7	0,34	№581	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	20,1	14,4	22,5	299,6	0,45	№581
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	Итого за день:		39,13	30,05	115	1076,55	16,23	0	0	1240	48	37,1	141,8	1398,98	19,9	
	Итого:		409,6	352,2	1644	12591,6	225,4	820	0	10820	499	425	2060	15364,5	268	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 29"**, Морозова Жанна Владимировна,
Заведующий

09.04.24 11:39 (MSK)

Сертификат 6086464E3B9E5FA9BF93F95862333A80