

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: B2D30BV6839DD397758BEEB94200B00988C55AAB
Срок действия с 10.01.2022 по 08.01.2032
Владелец: Лунина Нина Петровна
Организация: МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» С. КРАСНОПЕСЬЕ»
Должность: Заведующий
Основание: Электронная копия документа верна
Дата: 25-08-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад. Теремок»
с. Краснопесье
И.И. Лунина
05.05.2025

Приложение 1 к приказу № 173-огн

ДОКУМЕНТ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ.

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей				80% от нормы	80% от нормы
	в г, мл, brutto		в г, мл, netto		brutto	netto
	1 - 3 года	3 - 7 лет	1 - 3 года	3 - 7 лет	3-7 лет	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты		450		450	360	360
Творог (5%- 9% м.д.ж.)		40		40	32	32
Сметана		11		11	8,8	8,8
Сыр		6,4		6	4,8	4,8
Мясо 1-й категории		60,5		55	48,4	44
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка)		27/26		24	21,6	19,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)		30		25	24	20
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое		39		37	31,2	29,6
Яйцо, шт.		1		1	32	32
Картофель: с 01.09 по 31.10		187		140	150	112
с 31.10 по 31.12		200		140	160	112
с 31.12 по 28.02		215		140	172	112
с 29.02 по 01.09		234		140	187	112
Овощи		275		220	220	176
Фрукты свежие		114		100	91,2	80
Сухофрукты		11		11	8,8	8,8
Соки фруктовые и овощные		100		100	80	80
Витаминизированные напитки		50		50	40	40
Хлеб ржаной		50		50	40	40
Хлеб пшеничный		80		80	64	64
Крупы, бобовые		43		43	34,4	34,4
Макаронные изделия		12		12	10	10
Мука пшеничная		29		29	23,2	23,2
Масло сливочное		21		21	17	17
Масло растительное		11		11	9	9
Кондитерские изделия		20		20	16	16
Чай		0,6		0,6	0,48	0,48
Какао-порошок		0,6		0,6	0,48	0,48
Кофейный напиток		1,2		1,2	0,96	0,96
Сахар		30		30	24	24
Дрожжи хлебопекарные		0,5		0,5	0,4	0,4
Крахмал		3		3	2,4	2,4
Соль пищевая поваренная йодированная		5		5	4	4
Энергетическая ценность				1800		1294
белки				54		45
жиры				60		50
углеводы				261		245

приказу № 133 от 01.05.2015

Какао с молоком, Бутербор

Понедельник 6 д.	Завтрак: Омлет натуральный. Кофейный напиток. Бутерброд с сыром. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Борщ с фасолью со сметаной. Карпуста тушеная. Тефтели из говядины. Овощи свежие. Чай с лимоном. Хлеб ржаной. Полдник: Каша рисовая молочная. Чай с лимоном. Булочка «Б. Чаю».	Понедельник 6 д.	Завтрак: Каша молочная геркулесовая. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом и сыром. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Рассольник денинградский. Жаркое по-домашнему. Овощи свежие. Кисель из кураги. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Полдник: Рыба тушеная с овощами. Каша рассыпчатая пшеничная. Кефир. Хлеб пшеничный. Печенье.
Вторник 7 д.	Завтрак: Каша геркулесовая молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом. Яйцо вареное. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Щи из свежей капусты с картошкой. Птица тушеная. Каша гречневая рассыпчатая. Салат из свежих овощей с чесноком (или овощи свежие). Компот из сухофруктов. Полдник: Макароны отварные с сыром (или Макароны отварные. Оладьи из пшеницы). Сок.	Вторник 7 д.	Завтрак: Омлет натуральный. Какао с молоком. Бутерброд с маслом. 10 ч. Свежие фрукты или ягоды. Обед: Щи из свежей капусты с картошкой. Птица тушеная. Каша гречневая рассыпчатая. Салат из свежих овощей с чесноком (или овощи свежие). Компот из сухофруктов. Полдник: Макароны отварные с сыром (или Макароны отварные. Оладьи из пшеницы). Сок.
Среда 8 д.	Завтрак: Каша рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с сыром. Яйцо вареное. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Суп картофельный с горохом и сухарями. Бефстроганов из отварного мяса. Картофельное пюре. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из свежих яблок. Полдник: Пшеница рыбный натуральный. Винегрет овощной. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный. Печенье.	Среда 8 д.	Завтрак: Каша манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с сыром. Яйцо вареное. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Суп картофельный с крупой. Тефтели с рисом из говядины. Рагу овощное. Овощи свежие. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Компот из свежих яблок. Полдник: Запеканка из творога. Кефир. Печенье.
Четверг 9 д.	Завтрак: Каша манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с сыром. Яйцо вареное. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Суп картофельный с горохом и сухарями. Бефстроганов из отварного мяса. Картофельное пюре. Икра кабачковая. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Компот из свежих яблок. Полдник: Пшеница рыбный натуральный. Винегрет овощной. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный. Печенье.	Четверг 9 д.	Завтрак: Каша манная молочная. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с сыром. Яйцо вареное. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Суп картофельный с крупой. Тефтели с рисом из говядины. Рагу овощное. Овощи свежие. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Компот из свежих яблок. Полдник: Запеканка из творога. Кефир. Печенье.
Пятница 10 д.	Завтрак: Омлет натуральный. Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Борщ с картошкой. Плов из птицы. Салат из свежих овощей. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный. Компот из сухофруктов. Полдник: Вареники ленивые. Раженка.	Пятница 10 д.	Завтрак: Каша гречневая молочная. Какао с молоком. Бутерброд с маслом. 10 ч. Фрукты и ягоды свежие. Обед: Суп картофельный с макаронными изделиями. Птица тушеная в соусе с овощами. Салат из свежих овощей. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Полдник: Пшеница рыбный натуральный. Салат из зеленого горошка. Сок. Хлеб пшеничный. Печенье.

Примерное 10-ти дневное меню



Категория:	Дети 3-7 лет	Наименование блюда	Выход б.по.да	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Прием пищи									
День 1									
ЗАВТРАК		Омлет натуральный	100	5,6	8,5	1,4	104	0,2	229
		Бутерброд с сыром	35	8,76	2,27	16,4	252	0	3
		Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	0,7	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			315	18,7	19,5	39	536	6,1	
10:00		Фрукты и ягоды свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	7	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			70	0,4	0,4	9,8	44	7	
ОБЕД		Борщ с фасолью со сметаной	200	3	3,7	8,76	80	3,38	69
		Капуста тушеная	100	1,3	3,7	3,2	51	15,7	362
		Тефтели из говядины	70	8	8	5	124	0	303
		Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	0	411
		Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	6,5	1,25	1
		Хлеб пшеничный	19	1,52	0,16	9,84	46,8	0	573
		Хлеб ржаной	38	2,75	0,52	15,92	79,2	0	575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	18,57	16,185	52,87	425,5	20,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
		Каша пшенная молочная	200	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	101
		Чай сладкий с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	1	412
		Булочка «К Чаю»	80	4,2	6,7	27,8	189	0	452
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	11,96	14,2	73,02	468,6	2,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1492	49,63	50,28	174,69	1474,1	35,73	

№ _____

№ _____
репетитора

Заголовок: 115000
 Адрес: Терешин
 Дата: 11.05.2004
 Подпись: [Подпись]
 Печать: [Печать]



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры №
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	6,22	6,6	31,24	209	1,38	101
	Бутерброды с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	0,7	414
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	13,77	22,4	54,99	474,6	2,08	
10:00	Фрукты и ягоды свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	7	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,4	0,4	9,8	44	7	
ОБЕД								
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	3,14	
	Котлеты рубленные из птицы	60						417
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	
	Салат из отварной свеклы с чесноком(или овощи свежие)	60	1,4	6,1	7,5	91	5,2	34
	Хлеб пшеничный	19	1,52	0,16	9,84	46,8	0	573
	Хлеб ржаной	38	2,75	0,52	15,92	79,2	0	575
	Макароны отварные	100						
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		677	29,39	28,68	76,82	684	16,84	29,39
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	0	251
	Молоко стуженное	15	1,2	1,42	9,25	65,4	1	471
	Сок	180	1	0,2	20,2	86	4	399
	Печенье	20	1,5	1,96	58,37	347	2	582
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		295	19,6	11,28	102,82	692,4	7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	63,16	62,76	244,43	1895	32,92	

Приветствую:
Заведующий МБДОУ
детский сад "Трудовой
связи поколений"
Федосеев Н.А. Мушина

С.М. ШКОЛЬНИКОВ
Самарская область, Куйбискинский район
С/ПР № 305010124
ИНН 305010124

Витамин
№
рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Выход б.люда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин № рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	6,22	6,6	31,24	209	1,38
	Бутерброд с маслом и сыром	40	1,6	11	10	146	0
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
10:00		420	11,12	10,6	55,04	449	2,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: ОБЕД	Фрукты и ягоды свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	7
	Суп картофельный с горохом и сух	70	0,4	0,4	9,8	44	7
	Картофельное пюре	200	5,04	2,86	11,68	92,6	3,8
	Бефстроганов из отварного мяса	110	2,9	5,4	10,8	103	14
	Компот из свежих яблок	75	11,35	10,1	3,8	151,5	0,5
	Овощи свежие	180	1,50	2,69	8,45	66,3	4
	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	1,25
	Хлеб ржаной	19	1,52	0,16	9,84	46,8	0
		38	2,75	0,52	15,92	79,2	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
УПОЛНОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		682	25,46	21,78	61,34	545,9	23,55
	Шницель рыбный натуральный	75	11	1	5,3	74	2,2
	Винегрет овощной	60	1,6	6,2	6,6	88	6,2
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	46,8	0
	Чай сладкий с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	1
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		350	15,92	9,42	46,12	331,8	9,4
		1482	52,9	42,2	172,3	1370,7	42,03

1. **Витамин**
 2. **С**
 3. **рецептуры**
 4. **№**
 5. **г/г**
 6. **г/г**
 7. **г/г**
 8. **г/г**
 9. **г/г**
 10. **г/г**
 11. **г/г**
 12. **г/г**
 13. **г/г**
 14. **г/г**
 15. **г/г**
 16. **г/г**
 17. **г/г**
 18. **г/г**
 19. **г/г**
 20. **г/г**
 21. **г/г**
 22. **г/г**
 23. **г/г**
 24. **г/г**
 25. **г/г**
 26. **г/г**
 27. **г/г**
 28. **г/г**
 29. **г/г**
 30. **г/г**
 31. **г/г**
 32. **г/г**
 33. **г/г**
 34. **г/г**
 35. **г/г**
 36. **г/г**
 37. **г/г**
 38. **г/г**
 39. **г/г**
 40. **г/г**
 41. **г/г**
 42. **г/г**
 43. **г/г**
 44. **г/г**
 45. **г/г**
 46. **г/г**
 47. **г/г**
 48. **г/г**
 49. **г/г**
 50. **г/г**
 51. **г/г**
 52. **г/г**
 53. **г/г**
 54. **г/г**
 55. **г/г**
 56. **г/г**
 57. **г/г**
 58. **г/г**
 59. **г/г**
 60. **г/г**
 61. **г/г**
 62. **г/г**
 63. **г/г**
 64. **г/г**
 65. **г/г**
 66. **г/г**
 67. **г/г**
 68. **г/г**
 69. **г/г**
 70. **г/г**
 71. **г/г**
 72. **г/г**
 73. **г/г**
 74. **г/г**
 75. **г/г**
 76. **г/г**
 77. **г/г**
 78. **г/г**
 79. **г/г**
 80. **г/г**
 81. **г/г**
 82. **г/г**
 83. **г/г**
 84. **г/г**
 85. **г/г**
 86. **г/г**
 87. **г/г**
 88. **г/г**
 89. **г/г**
 90. **г/г**
 91. **г/г**
 92. **г/г**
 93. **г/г**
 94. **г/г**
 95. **г/г**
 96. **г/г**
 97. **г/г**
 98. **г/г**
 99. **г/г**
 100. **г/г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	5,6	8,5	1,4	104	0,2	229
	Бутерброды с маслом и сыром	40	8,76	2,27	16,4	252	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	0,7	414
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	315	17,16	13,27	31,4	444	0,9	
ПОЛУОБЕД	Фрукты и ягоды свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	7	386
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	70	0,4	0,4	9,8	44	7	
ОБЕД	Борщ с картофелем	200	1,88	3,62	7,64	70,6	6,7	62
	Плов из птицы	180	12,3	8,2	24,8	223	0	321
	Салат из свежих овощей	60	0,4	0,05	0,85	6,5	1,25	1
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	417
	Хлеб ржаной	19	1,52	0,16	9,84	46,8	0	573
	Хлеб пшеничный	38	2,75	0,52	15,92	79,2	0	575
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	677	19,45	12,65	79,15	510,1	8,15		
УПОЛЮТЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	100	12,7	7,9	13,8	177	0,2	244
	Ряженка	180	5,8	5	8	101	1,4	420
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	18,5	12,9	21,8	278	3,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1342	55,51	39,22	142,15	1276,1	19,65	

Удобрено:
Заведующий МБДОУ
Детский сад "Звездочка"
Директор МБДОУ
Детский сад "Звездочка"
С. К. Кривошеина

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
-----------------------------------	--------------	-----------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У	У			
День 7									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	6,22	6,6	31,24	209	1,38		101
	Бульбурлет с маслом и сыром	40	1,6	11	10	146	0		69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	0,7		414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
10:00	Свежие фрукты и ягоды	420	10,62	20,1	54,84	443	2,08		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,4	0,4	9,8	44	7		386
		70	0,4	0,4	9,8	44	7		
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	4,6		
	Тефтели из говядины	70	8	8	5	124	0		303
	Капуста тушеная	100	1,3	3,7	3,2	51	15,7		362
	Овощи свежие	50	0,4	0,05	0,85	6,5	1,25		1
	Хлеб ржаной	38	1,52	0,16	9,84	46,8	0		573
	Хлеб пшеничный	19	2,75	0,52	15,92	79,2	0		575
	Компот из свежих яблок	180	1,50	2,69	8,45	66,3	4		168,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
ПОЛДНИК	Сырники из творога	667	22,91	24,24	51,3	517,8	25,55		
	Молоко сгущенное	100	15,8	5,3	17,9	182	0,2		245
	Чай с лимоном	15	1,2	1,42	9,25	65,4	1		471
		180	0,3	0,1	9,5	40	1		412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		295	18	6,92	47,35	333,4	5,2		
		1452	51,93	51,66	163,29	1338,2	39,83		

Терминал:
 Завершающий МБДОУ
 Детский сад. Игралов
 1. Инициалы
 / 31.8. Лукина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход б.пода	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С № рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 ЗАВТРАК	Салат натуральный	100	5,6	8,5	1,4	104	0,2
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0
	Какао с молоком	180	5,3	2,9	13,8	94	0,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	13,67	22,8	55,19	480,5	2,08
10:00	Фрукты и ягоды свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,4	0,4	9,8	44	7
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,04	3,54	2,76	47,2	7,98
	Птица тушеная	60	6,65	7,75	1,55	102,5	0,25
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,9	4,41	26,14	167,9	0
	Салат из свеклы с зеленым горошком(или овощи свежие)	60	1,5	6,2	7,6	92	5,2
	Хлеб пшеничный	19	2,75	0,52	15,92	79,2	0
	Хлеб ржаной	38	1,52	0,16	9,84	46,8	0
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		657	19,96	22,68	83,91	619,6	13,63
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	110	12	10	35,3	280	0,2
	Сок	180	1	0,2	20,2	86	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	30	15,5	69,5	539	10,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1382	64,03	61,38	218,4	1683,1	33,61



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,22	6,6	31,24	209	1,38	101
	Бутерброд с сыром	35	8,76	2,27	16,4	252	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	0,7	414
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	17,16	13,27	31,4	444	0,9	
10:00	Фрукты и ягоды свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	7	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,4	0,4	9,8	44	7	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	23,32	3,32	9,76	48,2	3,04	88
	Тефтели мясные с рисом	80	8,4	6,5	9,7	131	0	304
	Рагу овощное	100	2,7	3	8,5	72	5	362
	Овощи свежие	50	1,4	6,1	7,5	91	5,2	34
	Хлеб ржаной	38	1,52	0,16	9,84	46,8	0	573
	Хлеб пшеничный	19	2,75	0,52	15,92	79,2	0	575
		180	1,50	2,69	8,45	66,3	4	168,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		677	41,59	22,29	69,67	534,5	17,24	
УПОЛНОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	0	251
	Кефир	180	5,8	5	8	101	1,4	420
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0	582
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	23,2	14,66	37,88	378	1,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1482	82,35	50,62	148,75	1400,5	26,54	

Интервью:
Заведующий МБДОУ
«Ретский од. детский сад»
С.А. Мухоморова
С.А. Мухоморова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин №		рецептуры
			Б	Ж	У		С		
День 10									
ЗАВТРАК									
	Каша гречневая молочная	200	6,22	6,6	31,24	209	1,38		101
	Булгурод с маслом	35	1,6	11	10	146	0		69
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94	0,7		397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
10:00	Плоды и ягоды свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	7		386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
ОБЕД	Суп картофельный с макаронами	200	2,22	2,82	7,84	65,6	4,4		86
	Пшеница тушеная с овощами	180	21	19	15,9	319	8,3		319
	Салат из свежих овощей	60	0,4	0,05	0,85	6,5	1,25		1
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84	0,2		417
	Хлеб пшеничный	19	2,75	0,52	15,92	79,2	0		575
	Хлеб ржаной	38	1,52	0,16	9,84	46,8	0		573
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
УПОЛЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пшеница рыбный натуральный	75	11	1	5,3	74	2,2		274
	Салат из зеленого горошка	60	1,5	6,2	7,6	92	5,2		10
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	46,8	0		573
	Сок	180	1	0,2	20,2	86	4		399
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	0		582
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		350	16,52	9,52	57,82	381,8	11,4		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1512	56,93	56,02	185,46	1537,4	36,48		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		13720	555,29	529,41	1812,86	14913,5	365,66		
НОРМА		1483,5	55,529	52,941	181,286	149,135	36,566		
			53,20	48,00	208,80	144,00	400,00		