

"Утверждаю"

приказ № 28 от 01.05.2025 г.

Заведующий МБДОУ д/с №38

Мотина Е.А.

документ

6 ДЕНЬ

п о н е д е л ь н и к 19.05.2025

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
		белки	жиры	глевод	
1 завтрак		граммы			
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Салат из кукурузы с луком репчатым	60	3,66	5,43	4,98	33
Бутерброд со сливоч.маслом и сыром	40/10/10	5,06	7	14,62	145
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	17	81,6
Кофейный напиток с сахаром	200	1,3	1,3	14	42
Итого:	400	17,12	18,73	50,9	364,6
2 завтрак					
Сок фруктовый	100	0,54	0,36	29,34	92
Обед					
Суп крестьянский с крупой	180	2,18	2,84	14,29	91,5
Каша пшеничная	130	5,7	9,06	28,9	220
Салат Витаминный (капуста, свежее яблоко, морковь)	50	0,24	0,03	0,75	52,44
Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,43	0	21,42	75
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48
Итого:	630	19,73	20,09	82,58	626,07
Уплотненный полдник					
Каша манная молочная со слив. маслом	180	16,21	17,47	25,09	324
Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11,98	43
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48
Булочка с повидлом	60	3,25	2,1	29,6	121
Итого:	460	20,8	19,71	76,73	536
Всего за день:	1590	58,19	58,89	239,55	1624,70

"Утверждаю"

приказ № 28 от

Заведующий МБДОУ д/с №38

Мотина Е.А.



7 ДЕНЬ **вторник 20.05.2025**

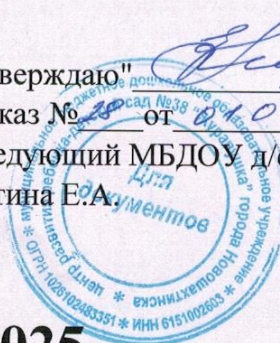
Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергет. ич. ценность
		белки	жиры	углеводы	
1 завтрак		граммы			
Сельдь слабосоленая/ рыба на пару	70/20	8,5	4,26	0	72
Венегрет овощной	60	2,73	12,35	16,88	94,8
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48
Бутерброд со сливочным маслом	30	2,30	4,36	14,62	108
Чай с сахаром, лимоном	200	0	0	11,98	43
Итого:	400	14,87	21,11	53,54	365,80
2 завтрак					
Фрукты	100	0,6	0,14	15	66
Итого:	100	0,6	0,14	15	66
Обед					
Суп картофельный с макарон.изделиями	200	6,45	5,16	21,92	148,87
Салат из моркови на пару с раст. маслом	60	0,59	4,04	4,3	57,3
Голубец ленивый в сметанном соусе	100	16,8	5,3	19,7	193,6
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,43	0	21,42	75
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120
Итого:	610	27,62	14,85	92,49	594,77
Уплотненный полдник					
Сырник запеченный с молоком сгущенным	140	24,2	9,69	3,4	197,6
Вафля	40	2,02	5,06	7,55	89,5
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48
Какао с молоком, сахаром	180	6,77	4,55	28,5	180
Итого:	480	32,99	19,3	39,45	515,1
Всего за день:	1590	76,08	55,4	200,48	1541,7

"Утверждаю"

приказ № 28 от 09.05.2025

Заведующий МБДОУ д/с №38

Мотина Е.А.



8 ДЕНЬ **с р е д а 21.05.2025**

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
		белки	жиры	углеводы	
1 завтрак		граммы			
Макароны отварные со слив. маслом	120	4,69	5,38	21,03	140,2
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,8	47,6
Бутерброд со сливочным маслом	30	2,30	4,36	14,62	108
Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	8,5	40,8
Кофейный напиток с сахаром	180	1,3	1,3	14	39
Итого:	405	10,05	14,8	61,95	375,6
2 завтрак					
Сок фруктовый	100	0,5	0,13	27,22	86
Обед					
Борщ со сметаной	180	3,52	5,98	9,78	117
Тефтеля мясная в томатном соусе	140	15,65	22,8	19,2	261
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (фасолью)	60	1,13	4,56	4,09	64
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,43	0	21,42	81
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	21,25	102
Итого:	630	23,23	33,84	75,74	625
Уплотненный полдник					
Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,48	6,53	20,54	165
Какао с молоком	180	6,77	5,55	28,5	180
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48
Зефир	45	0,4	0,25	39,5	163
Итого:	425	13,99	12,47	98,6	556
Всего за день:	1560	47,77	61,24	263,51	1642,6

"Утверждаю"

приказ № 28 от 22.05.2025

Заведующий МБДОУ д/с №38

Мотина Е.А.



9 ДЕНЬ

четверг 22.05.2025

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
		белки	жиры	углеводы	
1 завтрак		граммы			
Капуста тушеная с овощами	150	2,5	5,38	5,64	90,4
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30
Бутерброд со сливоч.маслом и сыром	30	5,06	7	14,62	137,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	5,3	9,8	48
Итого:	420	6,56	12,3	33,4	368,8
2 завтрак					
Кисломолочный напиток	120	6	4,8	6,3	90,4
Обед					
Суп рыбный с крупой	180	11,4	1,69	7,9	90
Биточки из мяса в томатном соусе	70	13,16	15,18	2,84	200,6
Пюре гороховое со слив. маслом	130	16,3	2,5	15,6	150
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,43	0	21,42	75
Салат Витаминный	50	1,13	4,56	4,09	54
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,01	7,95	16,2	40,8
Итого:	630	45,43	31,88	68,05	610,4
Уплотненный полдник					
Пудинг творожный со сгущен.молоком	180	16,78	22,19	35,78	326
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	5,3	9,8	40,8
Чай с молоком, сахаром	180	2,95	2,95	17,55	106
Бутерброд с джемом	30/20	2,32	0,24	20,08	92
Итого:	440	23,55	30,68	83,21	564,8
Всего за день:	1610	81,54	79,66	190,96	1634,4

"Утверждаю"

приказ № 28 от 01.09.2025

Заведующий МБДОУ д/с №38

Мотина Е.А.



10 ДЕНЬ

П Я Т Н И Ц А 23.05.2025

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность
		белки	жиры	углеводы	
1 завтрак		граммы			
Каша вязкая пшеничная молочная	180	7,1	16,3	24,8	183,2
Хлеб пшеничный	20	1,22	3,77	7,3	48
Бутерброд со сливочным маслом	30	2,3	4,36	14,62	108
Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30
Итого:	410	10,62	24,43	55,7	369,2
2 завтрак					
Сок фруктовый	100	0,54	0,36	29,34	92
Обед					
Суп-Лапша	180	3,9	5,7	22,3	171,4
Омлет натуральный с птицей	150	18,86	7,26	4,26	243,1
Салат витаминный	60	0,24	0,03	0,75	4,2
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,01	7,95	16,2	147
Итого:	620	26,44	20,94	64,93	646,7
Уплотненный полдник					
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	9,06	32,85	143,1
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,8	47,6
Чай с сахаром, лимоном	200	0	0	11,98	43
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	70	5,05	9,63	33,52	237,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	5,3	9,8	93
Итого:	510	14,06	27,55	91,95	563,9
Всего за день:	1640	51,66	73,28	241,92	1671,8