

Зима 2023-2024

МБДОУ « Детский сад № 69»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
Завтрак	каша манная молочная	200	7,4	6,5	21,9	176	168
	чай	150	0,03	-	9,9	39,9	392
	б\хлеб с маслом,сыром	35/5/15	7,9	5,8	22	171	3
итого завтр							
2ой завтрак	сок .сушки	100/12	1,4	0,4	9,8	42/83	399
Обед	суп вермишелевый куриный	200	8,1	5,67	14,98	141,6	82
	куры отварные	75	18,3	9,4	1,8	165,1	300
	овощи тушеные	160	7,7	7,2	17,9	151,4	343
	компот из сух.фруктов	200	0,1	0,1	17	68,7	376
	ч\хлеб	50	6,5	1,5	20,1	125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	сырники с	150	25,3	17,8	26	372	231
	киселем	50	0,01	-	21,4	89	383
	б\хлеб	35	2,8	0,3	10,8	85	
	кефир	150	4,2	3,7	17	94,9	401
	фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47	
итого ужин							
<b>итого за день</b>			89,5	69,4	235,	1947,8	

заведующая



Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
<b>ДЕНЬ 2</b>							
Завтрак	каша гречневая молочная	200	7.9	7	24.5	189.5	168
	кофейный напиток с молоком	150	2.7	2.4	16.3	96.7	395
	б\хлеб с маслом	35/8	5.1	6.2	18.7	144.9	1
итого завтрак							
2ой завтрак	фрукты	100	1.5	-	21	47	
Обед	щи со сметаной	200	7.4	6.9	12.9	143.7	67
	плов с мясом	200	8.6	17.1	37.7	352.5	304
	салат из свеклы	65	0.3	6.4	0.9	59.2	33
	ч\хлеб	50	0.3	1.5	20.1	125	
	компот из сухих фруктов	200	0.1	0.09	17	68.7	376
итого обед							
Полдник (уплотнён)	рыба запеченая	75	15.2	5.1	8.4	172	261
	картофельное пюре	150	4.7	5.4	30	185.7	321
	б\хлеб	35	1.5	1.5	31	85	
	снежок	150	4.2	3.7	10.8	94.9	401
итого ужин							
итого за день			60	59.6	234	1920	

заведующая



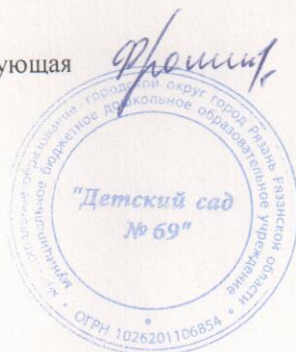
Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>							
Завтрак	каша пшеничная молочная	200	8.3	7	25.7	198.5	168
	чай	150	0,1	-	10	39.8	392
	б\хлеб с маслом	35/8	5.1	6.2	25.3	144.9	1
итого завтра							
	сок	100	0.5	0.1	10	42	
2ой завтрак	сушки	12	2	1	30	83.4	
Обед	суп с гречками со сметаной	200	6	7.7	17.5	216	80
	рулет с яйцом	100	11.4	14	9.9	282	295
	тушеная капуста	150	3.4	5.8	8.9	109	336
	компот их сухих фруктов	200	3.3	0.04	0.5	68.7	376
	ч\хлеб	50	2.8	0.5	24.7	125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	рисово-творожная запеканка	150	3.9	5.9	30.7	395.3	237
	со сметанным соусом	50	1.8	6.1	8.4	71	383
	кефир б\хл	150/35	11.	6.4	17	81/85	401
	яблоки	100	0.4	0.5	9.8	46	
итого ужин							
итого за день			73	74	300	2017	

заведующая



Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
<b>ДЕНЬ 4</b>							
Завтрак	каша геркулесовая молочная	200	8.3	10	23	196.5	413
	какао с молоком	150	5.4	5.8	17.4	97.8	397
	б\хлеб с маслом	35/8	8	12.5	25	144.9	1
итого завтр							
2ой завтрак	фрукт	100	0.4	0.5	9.8	46	
Обед	квашеная капуста	65	0.1		2	33	
	суп гороховый	200	9.1	5.9	28	145	80
	котлеты рыбные	70	11.4	13.7	9.9	215.2	282
	картоф.пюре	150	5.6	6.4	25.5	185	205
	компот из сух.фр	200	2.8	0.5	24.7	84	376
	ч\хлеб	50	6.5	5.1	10	125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	яйцо	50	4.9	6.3	21.8	50	272
	салат овощной	150	3	1.1	20.5	183.9	45
	б\хлеб	35	11.2.	6.4	17	125	
	снежок	150	2.2	2.9	22	94.9	401
	печенье	20				83.4	
итого ужин							
итого за день			72	70	289	2125,9	

заведующая



Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
<b>ДЕНЬ 5</b>							
Завтрак	каша дружба молочная	200	8.1	11.9	24.8	196	418
	кофейн. напиток с молоком	150	4.4	4.7	20.3	96.7	392
	б\хлеб с маслом и сыром	35/4/15	3	1.1	20.5	171	/6
итого завтра					523		
	яблоки	100	0.5	0.1	10	47	
2ой завтрак							
Обед	борщ со сметаной	200	6.1	7.3	16	159	85
	тушеное сердце (гуляш)	100	13.4	15,5	19	149.9	319
	отварные макароны	140	4,1	6,3	21	183.8	321
	квашеная капуста	65	1.34	0.1	0.9	33	
	сок	200	1	0.5	20	84	399
	ч\хлеб	50	0.2	-	21	125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	омлет	130	0.1	-	21.8	207	215
	б\хлеб	35	11.	6.4	17	85	
	снежок	150	1.5	0.5	21	94.9	401
	пирожок с джемом	70	9.1	10	50.7	360.2	469
итого ужин							
итого за день			70	71	297	2072	

заведующая



Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2							
<b>ДЕНЬ 6</b>							
Завтрак	каша манная молочная	200	8.3	10	23	176.2	416
	чай	150	4,4	4,7	20.3	96.9	395
	б\хлеб с маслом	35/8	8	12.1	25	144.9	3
итого завтра							
2ой завтрак	сок, сушки	100/12	0.5	0.1	10	42/47	
Обед							
	суп рассольник со смет кур	200	3.8	6.5	21.7	145.2	77
	котлеты кур	70	0.2	-	21	218.7	305
	гороховое пюре	130	10.9	4.7	22.4	194.6	137
	компот из сухих фруктов	200	0.3		21	68.4	376
	ч\хлеб	50	2.8	06	24	125	
итого обед							
Полдник	отв.макароны с сыром	150	3.1	7.6	21	236.6	231
(уплотнён)	б\хлеб	35	11.	6.4	17	85	
	снежок	150	1.5	0.5	21	94.9	401
	фрукт	100	1.1	0.5	21	42	
итого ужин							
итого за день			71	69	287	2204	

заведующая



МБДОУ « Детский сад № 69»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

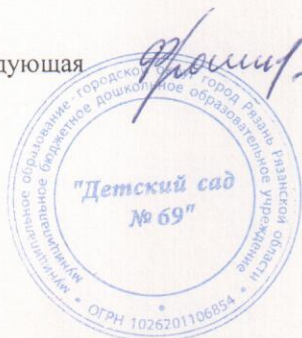
Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2							
<b>ДЕНЬ 7</b>							
Завтрак	каша гречневая молочная	200	8.3	10	23	189.5	414
	коф.напиток	150	0.4		13	96.7	392
	б\хлеб с маслом	35/8	.3	1.1	20.5	144.9	6
итого завтр							
2ой завтрак	фрукты	100	0.5	0.1	10	47	
Обед	борщ с мясом	200	6.8	7.7	13.4	145	62
	тефтели кур в овош.соус	70/50	13.4	12.5	9.9	167.8	276
	картоф.пюре	150	11	6.4	17	185.7	321
	квашеная капуста	65	1.8	3	3.8	33	
	сок	200	2.8	0.5	24.7	68.4	399
	ч\хлеб	50	0.2	-	21	125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	оладьи из печени	70	10	13.4	12	167.7	215
	отв рис с овощным соусом	150				189	
	б\хлеб	35	11	6.4	17	125	
	кефир	150	9.5	9.5	53	94.9	401
итого ужин							
итого за день							

заведующая



Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2							
<b>ДЕНЬ 8</b>							
Завтрак	каша геркулесовая молочная	200	8.3	10	23	196	417
	какао с молоком	150	4.4	4.7	20.3	97.8	397
	б\хлеб с маслом	35/8	3	1.1	20.5	144.9	1
итого завтра							
2ой завтрак	сок, печенье	100/20				42\20	
Обед	салат из свеклы	65				59.2	33
	суп с пшеном со сметаной	200	9.3	6.5	22	145	74
	голубцы ленивые	180	7.1	16..3	2..6	285	298
	в томатно-сметанном соусе	50	3.8	6.5	21.7	74.8	357
	компот из сухофруктов	200	0.2	-	21	68.7	376
	ч\хлеб	50				125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	манно-творожная запеканка	150	8.0	6.4	21	365	237
	со сладкой подливой	50	0.1	-	21.8	89	383
	б\хлеб	35	10.	6.4	17	85	
	молоко	150	9.5	9.5	59	81.9	401
	яблоки	100				46	
итого ужин							
<b>итого за день</b>			73	74	301	2054,3	

заведующая

"Детский сад  
№ 69"

ОГРН 1026701106854



Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2							
<b>ДЕНЬ 9</b>							
Завтрак	молочная вермишель	200	8.3	10	23	199.9	93
	чай	150	0.4		13	39.8	392
	б\хлеб с маслом	35/8	8.3	13.9	25.7	144.9	1
итого завтра							
2ой завтрак	фрукты	100	1.5	0.5	21	42	
Обед	кваш.капуста	65				33	
	суп с фрикадельками мясными	200	6.1	7.3	16	193	83
	гуляш из мяса	100	13.4	15.8	19.	149.9	277
	отварная гречка	130	4.1	6.3	21	173.9	165
	компот из сухих фруктов	200	2.8	0.5	24.7	68.7	376
	ч\хлеб	50	6.1	5.4	10	125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	котлеты рыбные	80	17.6	9	10	173.4	255
	винегрет	150	4.1	6.4	24	151.4	342
	снежок	150	3	1.1	21.	94.9	401
	б\хлеб	35	11.	6.4	17	85	
	кондитерка	12	1.5	1.5	31	42	
итого ужин							
<b>итого за день</b>			74	12	290	2093	

заведующая



Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг ценнос (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
неделя 2			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 10</b>							
Завтрак	каша рисовая молочная	200	8.3	10	23	196.2	415
	коф.напиток с молоком	150	4.4	4.7	20.3	96.7	395
	б\хлеб с маслом ,сыром	35/4/15	8,3	13.9	25.5	171	3
итого завтра							
2ой завтрак	яблоки	100	1.5	0.5	21	42	
Обед	щи	200	7.8	7.4	16.4	197.7	81
	жаркое по домашнему	200	13.4	12.5	9.9	360.3	276
	квашеная капуста	65	2.8	0.5	24.7	33	
	компот из сух.фр	200	0.2	-	21	84	376
	ч\хлеб	50				125	
итого обед							
Полдник (уплотнён)	омлет	130	9.1	11.9	28	207	206
	ватрушка с творогом	80	0.1	-	21.8	418.3	454
	кефир	150	0.1	-	21.8	94.9	401
	б/хл	35				85	
итого ужин							
<b>итого за день</b>			69	70	277	2201	

заведующая

