

Подписано цифровой  
подписью: Шевцова Елена  
Викторовна  
утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Дата: 2024.07.29 10:05:33 +03'00' Дата 29.07.2024

Неделя: Первая День: понедельник  
Сезон: летне-осенний возрастная категория 3-7 лет

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|--------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                    | <b>Завтрак:</b>                          |             |              |              |                  |                |
| 168                | Каша вязкая пшеничная                    | 135         | 3.72         | 4.23         | 21.27            | 138            |
| 396                | Кофейный напиток со сгущенным<br>молоком | 180         | 7.44         | 3.60         | 0.06             | 85.00          |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 15          | 1.52         | 0.18         | 9.38             | 46.00          |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 15          | 1.33         | 0.24         | 7.10             | 36.18          |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>345</b>  | <b>14.01</b> | <b>8.25</b>  | <b>37.81</b>     | <b>305.18</b>  |
|                    | <b>Обед:</b>                             |             |              |              |                  |                |
| 85                 | Суп картофельный с клецками              | 200         | 2.95         | 3.36         | 12.14            | 87             |
| 305                | Котлеты из мяса птицы                    | 80          | 14.34        | 11.70        | 11.86            | 211.00         |
| 336                | Капуста тушеная                          | 130         | 3.13         | 5.56         | 14.38            | 120.00         |
| 376                | Компот из сухофруктов                    | 180         | 0.44         | 0.02         | 16.44            | 64.80          |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1.52         | 0.18         | 9.38             | 46.00          |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 20          | 1.33         | 0.24         | 7.1              | 36.18          |
|                    | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>630</b>  | <b>23,71</b> | <b>21.06</b> | <b>71.30</b>     | <b>564.98</b>  |
|                    | <b>Полдник:</b>                          |             |              |              |                  |                |
| 189                | Запеканка рисовая с творогом             | 75          | 8.06         | 11.31        | 28.32            | 230.00         |
| 350                | Соус молочный сладкий                    | 30          | 0.58         | 1.36         | 0.88             | 30.45          |
| 392                | Чай с сахаром                            | 180         | 5.22         | 4.50         | 7.56             | 92,0           |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>285</b>  | <b>13.86</b> | <b>17.17</b> | <b>36.76</b>     | <b>352,45</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1260</b> | <b>51.58</b> | <b>46.48</b> | <b>145.87</b>    | <b>1222.61</b> |

Подписано цифровой подписью:  
Шевцова Елена Викторовна

Дата: 2024.07.29 10:06:23 +03'00'

Неделя: Первая День понедельник Дата 15.07.2024  
Сезон Летне - осенний возрастная категория 1.5 - 3 лет

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда            | Выход, г    | Белки, г     | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|--------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                    | <b>Завтрак</b>                |             |              |              |                  |                |
| 168                | Каша вязкая пшеничная         | 135         | 3.72         | 4.23         | 21.27            | 138.00         |
| 396                | Кофейный напиток со сгущенным | 160         | 2.34         | 2            | 0.02             | 70             |
| -                  | Хлеб пшеничный                | 15          | 1.52         | 0.18         | 9.38             | 46.00          |
| -                  | Хлеб ржаной                   | 15          | 1.33         | 0.24         | 7.10             | 36.18          |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>      | <b>325</b>  | <b>8.91</b>  | <b>6.65</b>  | <b>37.77</b>     | <b>290.18</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                   |             |              |              |                  |                |
| 85                 | Суп картофельный с клецками   | 150         | 1.26         | 2.02         | 7.28             | 52.35          |
| 305                | Котлеты из мяса птицы         | 60          | 10.76        | 8.77         | 8.89             | 158.20         |
| 336                | Капуста тушенная              | 130         | 3.13         | 5.56         | 14.38            | 120.00         |
| 392                | Компот из сухофруктов         | 160         | 0.39         | 0.02         | 14.6             | 57.6           |
| -                  | Хлеб пшеничный                | 20          | 1.52         | 0.18         | 9.38             | 46.00          |
| -                  | Хлеб ржаной                   | 20          | 1.33         | 0.24         | 7.10             | 36.18          |
|                    | <b>Итого за обед:</b>         | <b>540</b>  | <b>18.39</b> | <b>16.79</b> | <b>61.63</b>     | <b>470.33</b>  |
|                    | <b>Полдник:</b>               |             |              |              |                  |                |
| 189                | Запеканка рисовая с творогом  | 75          | 6.70         | 7.70         | 23.60            | 192.0          |
| 350                | Соус молочный                 | 30          | 0.58         | 1.36         | 0.88             | 30,45          |
| 392                | Чай с сахаром                 | 160         | 0.04         | 0.01         | 6.99             | 28             |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>      | <b>265</b>  | <b>7.32</b>  | <b>9.16</b>  | <b>31.47</b>     | <b>250,45</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>         | <b>1130</b> | <b>34.62</b> | <b>32.60</b> | <b>130.87</b>    | <b>1010.96</b> |