

Подписано цифровой  
подписью: Шевцова Елена

Викторова

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Неделя: Первая День: пятница

Дата: 07.02.2025

Дата: 2025.02.07 14:46:54 +03'00'

| №<br>рецептур<br>ы | Наименование блюда                | Выход,      | Белки,       | Жиры,        | Углево-       | ЭЦ,           |
|--------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                    |                                   |             | г            | г            | г             | ккал          |
|                    | <b>Завтрак</b>                    |             |              |              |               |               |
| 213                | Яйцо отварное                     | 1 шт        | 4.60         | 0.28         | 63.00         | 23.00         |
| 168                | Каша вязкая пшеничная             | 135         | 3.72         | 4.23         | 21.27         | 138           |
| 395                | Кофейный напиток с молоком        | 180         | 2.85         | 2.41         | 14.36         | 91.00         |
| -                  | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1.52         | 0.18         | 9.38          | 46            |
| -                  | Хлеб ржаной                       | 20          | 1.33         | 0.24         | 7.10          | 36.18         |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>          | <b>395</b>  | <b>14.02</b> | <b>7.34</b>  | <b>115.11</b> | <b>334.18</b> |
|                    | <b>2 Завтрак:</b>                 |             |              |              |               |               |
| 399                | Сок фруктовый                     | 200         | 0.04         | 0.04         | 7.75          | 30.60         |
|                    | <b>Обед:</b>                      |             |              |              |               |               |
| 71                 | Овощи свежие                      | 40          | 0.35         | 0.06         | 0.82          | 9.00          |
| 81                 | Суп картофельный с бобовыми       | 200         | 5.49         | 5.27         | 16.32         | 134.75        |
| 261                | Тефтели рыбные запеченные в соусе | 80\30       | 11.39        | 5.82         | 4,0           | 114           |
| 3\3                | Картофельное пюре                 | 130         | 2.67         | 3.66         | 17.89         | 117.00        |
| 392                | Чай с сахаром                     | 180         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 40.00         |
| -                  | 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>700</b>  | <b>22.81</b> | <b>15.25</b> | <b>65.50</b>  | <b>496.93</b> |
|                    | <b>Полдник:</b>                   |             |              |              |               |               |
| 466                | Булочка с повидлом                | 50          | 0,19         | 0.12         | 1.31          | 7.50          |
| 394                | Чай с молоком                     | 180         | 5,22         | 4.5          | 7.56          | 92            |
|                    |                                   |             |              |              |               |               |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>          | <b>230</b>  | <b>5,41</b>  | <b>4.62</b>  | <b>8.87</b>   | <b>99,5</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>             | <b>1525</b> | <b>42.28</b> | <b>27.25</b> | <b>197.23</b> | <b>961.21</b> |

Подписано цифровой  
подписью: Шевцова Елена  
Викторовна **ежедневное меню**

Дата: 2025.02.07 14:47:34  
Утверждено: \_\_\_\_\_ Заведующий Е.В. Шевцова

+03'00' Неделя: Первая День пятница Дата 07.02.2025  
Сезон: летне - осенний возрастная категория 1.5 - 3 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>                    |             |               |              |                  |               |
| 213                | Яйцо отварное                     | 1 шт        | 4.60          | 0.28         | 63.00            | 23.00         |
| 168                | Каша вязкая пшеничная             | 135         | 3.72          | 4.23         | 21.27            | 138           |
| 395                | Кофейный напиток с молоком        | 160         | 2.34          | 2.00         | 10.63            | 70.00         |
| -                  | Хлеб пшеничный                    | 20          | 4.52          | 0.18         | 9.38             | 46            |
| -                  | Хлеб ржаной                       | 20          | 1.33          | 0.24         | 7.10             | 36.18         |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>          | <b>336</b>  | <b>13.51</b>  | <b>6.93</b>  | <b>111.38</b>    | <b>313.18</b> |
|                    | <b>2 Завтрак:</b>                 |             |               |              |                  |               |
|                    |                                   |             |               |              |                  |               |
|                    | <b>Обед</b>                       |             |               |              |                  |               |
| 84                 | Суп картофельный с бобовыми       | 150         | 3.29          | 3.16         | 9.79             | 80.85         |
| 261                | Тефтели рыбные запеченные в соусе | 60\30       | 8.54          | 4.36         | 3                | 85.5          |
| 3\3                | картофельное пюре                 | 130         | 2.67          | 3.66         | 17.89            | 117.00        |
| 392                | Чай с сахаром                     | 160         | 0.04          | 0.01         | 6.99             | 28.00         |
| -                  | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1.52          | 0.18         | 9.38             | 46.00         |
| -                  | Хлеб ржаной                       | 20          | 1.33          | 0.24         | 7.10             | 36.18         |
| -                  | Хлеб ржаной                       | 20          | 1.33          | 0.24         | 7.1              | 36.18         |
|                    | <b>Итого за обед:</b>             | <b>610</b>  | <b>17.124</b> | <b>22.03</b> | <b>49.45</b>     | <b>377.45</b> |
|                    | <b>Полдник:</b>                   |             |               |              |                  |               |
| 466                | Булочка с повидлом                | 50          | 0.19          | 0.12         | 1.31             | 7.50          |
| 394                | Чай с молоком                     | 160         | 4.35          | 3.75         | 6.30             | 67            |
|                    |                                   |             |               |              |                  |               |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>          | <b>210</b>  | <b>4.54</b>   | <b>3.87</b>  | <b>7.61</b>      | <b>74,5</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>             | <b>1158</b> | <b>35.17</b>  | <b>32.83</b> | <b>168.44</b>    | <b>765.13</b> |