

Подписано цифровой  
подписью: Шевцова Елена  
Викторовна

ежедневное меню  
Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова  
Дата: 2024.07.23 09:05:49 +03'00' Дата 23.07.2024

|                    |                                                              |             |              |              |                  |               |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| №<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>                                               |             |              |              |                  |               |
| 94                 | Каша молочная геркулесовая                                   | 150         | 2.40         | 3.80         | 21.10            | 128.00        |
| 392                | Чай с сахаром                                                | 160         | 0.04         | 0.01         | 6.99             | 28            |
| 1                  | Бутерброд:Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5% | 30\5        | 1.60         | 5.10         | 9.80             | 91.12         |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                                     | <b>345</b>  | <b>4.04</b>  | <b>8.91</b>  | <b>37.89</b>     | <b>247.12</b> |
|                    | <b>Обед</b>                                                  |             |              |              |                  |               |
| 83                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками                     | 150\20      | 3.98         | 3.11         | 9.27             | 63.90         |
| 336                | Капуста тушеная                                              | 130         | 3.13         | 5.56         | 14.38            | 120           |
| 256                | Котлеты рыбные запеченные в соусе                            | 60          | 8.02         | 2.82         | 5.99             | 81.00         |
| 376                | Компот из сухофруктов                                        | 160         | 0.39         | 0.02         | 14.60            | 57.60         |
| -                  | 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>560</b>  | <b>18.37</b> | <b>11.93</b> | <b>60.72</b>     | <b>404.68</b> |
| 449                | Печенье                                                      | 25          | 1.41         | 2.01         | 14.07            | 142.58        |
| 400                | Молоко кипяченое                                             | 160         | 4.57         | 4.54         | 0.00             | 85.00         |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                                     | <b>185</b>  | <b>5.98</b>  | <b>6.55</b>  | <b>14.07</b>     | <b>227,58</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>                                        | <b>1090</b> | <b>28.39</b> | <b>27.39</b> | <b>112.68</b>    | <b>879.38</b> |

Подписано цифровой подписью:

Шевцова Елена Викторовна

Утверждено

Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Дата: 2024.07.23 09:05:13 +03'00'

Дата 23.07.2024

Неделя: Первая День: вторник

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, ккал      |
|--------------------|--------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
|                    | <b>Завтрак</b>                             |             |              |              |                  |               |
| 94                 | Каша молочная геркулесовая                 | 200         | 3.20         | 3.80         | 26.30            | 153.00        |
| 392                | Чай с сахаром                              | 180         | 0.06         | 0.02         | 9.99             | 40            |
| 1                  | Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное | 30\10       | 1.60         | 5.10         | 9.80             | 91.12         |
|                    | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>420</b>  | <b>4.86</b>  | <b>8.92</b>  | <b>46.09</b>     | <b>284.12</b> |
|                    | <b>Обед</b>                                |             |              |              |                  |               |
| 83                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками   | 200\20      | 5.30         | 4.15         | 12.60            | 85.00         |
| 336                | Капуста тушеная                            | 130         | 3.13         | 5.56         | 14,38            | 120           |
| 256                | Котлеты рыбные запеченные в соусе          | 80          | 10.64        | 3.76         | 7.67             | 107.00        |
| 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         | 7.10             | 36.18         |
|                    | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>650</b>  | <b>22.36</b> | <b>13.91</b> | <b>67.57</b>     | <b>458.98</b> |
|                    | <b>Полдник:</b>                            |             |              |              |                  |               |
| 449                | Печенье                                    | 50          | 1.41         | 2.01         | 14.07            | 142.58        |
| 400                | Молоко кипяченое                           | 180         | 5,48         | 5.45         | -                | 102.00        |
|                    | <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>230</b>  | <b>6,89</b>  | <b>7.46</b>  | <b>14.07</b>     | <b>244,58</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>                      | <b>1300</b> | <b>31.11</b> | <b>30.29</b> | <b>127.73</b>    | <b>987.68</b> |