

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
\_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп ячневый молочный	150/200	3,60/4,16	4,11/5,81	10,28/12,18	109,73/138,95	1,05/1,15	94
	Чай с молоком	180/200	3,74/4,30	3,40/5,11	15,25/25,5	91,77/126,72	1,05/1,15	394
	Бутерброд с маслом	30/35	2,14/2,94	3,06/4,83	15,31/17,32	85,55/123,75		1
<b>Итого</b>		<b>360/535</b>	<b>9,48/11,4</b>	<b>10,57/15,75</b>	<b>40,84/55,0</b>	<b>286,96/389,42</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100/120	2,12/2,8		10,21/13,75	71,74/97,36	2,00	365
<b>Итого</b>		<b>100/120</b>	<b>2,12/2,8</b>		<b>10,21/13,75</b>	<b>71,74/97,36</b>	<b>4,00/4,10</b>	
<b>Обед</b>	Суп овощной	150/200	6,98/8,33	6,53/7,05	13,91/15,60	94,57/153,14	19,62/23,57	79
	Плов из птицы	160/180	7,43/9,55	8,77/8,98	28,79/33,65	208,81/262,92	2,44/2,44	304
	Винегрет овощной	60/80	0,81/1,66	3,00/5,00	6,32/8,0	64,53/87,49	5,67/6,80	45
	Компот из сухофруктов	150/200	0,14/0,18		16,79/19,08	65,32/86,0	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,87/1,02	15,66/19,92	68,95/91,93		148
<b>Итого</b>		<b>550/700</b>	<b>16,84/21,6</b>	<b>19,17/22,05</b>	<b>81,47/96,25</b>	<b>502,18/681,48</b>	<b>27,93/33,06</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога	140/160	11,37/15,49	14,11/21,15	21,68/29,35	245,58/275,38		235
	Соус молочный сладкий	50/60	2,14/4,14	4,05	23,72/31,55	78,36/119,28	3,00	351
	Чай	150/200			9,98/20,6	40,92/81,84		392
	Фрукт	95/100	0,45/0,75		16,30/28,50	65,58/107,63	12,30/15,50	368
<b>Итого</b>		<b>445/520</b>	<b>13,96/20,2</b>	<b>18,16/25,2</b>	<b>71,68/110,0</b>	<b>430,44/584,13</b>	<b>15,30/18,50</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>42,4/56,0</b>	<b>47,9/63,0</b>	<b>204,2/275,0</b>	<b>1434,8/1947,1</b>	<b>47,23/55,66</b>	

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
\_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
Приказ от 02.10.2023 № 32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Геркулес	150/200	3,57/4,37	5,25/6,07	14,96/19,17	100,77/114,54	1,05/1,15	168
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,98/3,30	1,73/2,11	14,79/18,07	79,27/119,24	1,05/1,15	395
	Бутерброд с сыром	30/42	2,07/3,93	3,97/7,07	16,41/19,56	100,74/136,52		3
<b>Итого</b>		<b>360/442</b>	<b>8,62/11,6</b>	<b>11,95/15,25</b>	<b>46,16/56,8</b>	<b>280,78/369,3</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100/120	2,17/2,95		15,29/17,95	70,2/92,32	2,00	365
<b>Итого</b>		<b>100/120</b>	<b>2,17/2,95</b>		<b>15,29/17,95</b>	<b>70,2/92,32</b>	3,10/3,30	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150/200	3,82/4,17	5,45/8,45	11,56/19,86	93,53/114,42	19,62/23,57	57
	Пюре картофельное	110/130	4,81/5,44	6,90/7,03	21,44/23,84	144,84/182,55		321
	Рыба запеченная с овощами	60/80	5,97/7,36	0,95/1,15	9,14/10,14	40,28/65,32	0,94	255
	Салат из помидор и огурцов	40/60	0,48/0,54	3,00/4,27	3,29/4,61	41,66/50,22	15,48/19,35	15
	Компот из сухофруктов(изюм)	150/200	0,14/0,18		15,79/18,08	65,32/85,77	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,21/0,28	14,94/19,92	71,95/91,93		148
<b>Итого</b>		<b>540/710</b>	<b>17,19/20,55</b>	<b>19,51/25,45</b>	<b>77,61/100,65</b>	<b>491,4/646,28</b>	<b>37,09/44,96</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог открытый	160/180	8,93/10,17	10,54/12,72	31,84/37,99	208,22/275,53	26,06/28,46	459
	Суп гречневый молочный	150/200	3,94/4,41	4,73/6,21	12,61/19,45	119,11/143,35	1,05/1,15	94
	Чай	180/200			9,86/11,96	30,92/41,84		392
	Хлеб пшеничный	30/40	2,49/3,32	1,07/1,37	12,43/15,20	62,92/97,23		147
<b>Итого</b>		<b>520/620</b>	<b>15,36/17,9</b>	<b>16,34/20,3</b>	<b>66,74/83,6</b>	<b>421,17/553,95</b>	<b>27,11/29,61</b>	

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
\_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	70/85	3,42/4,33	4,31/5,96	16,36/22,12	104,07/137,03		139
	Икра кабачковая.	70/85	2,50/4,90	3,00	3,45/5,75	36,8/40,33	0,97/1,88	53
	Бутерброд с маслом	30/35	1,02/1,03	2,1/2,42	10,31/11,32	54,05/69,49		1
	Какао с молоком	180/200	2,18/2,74	2,71/3,37	10,8/12,21	86,48/107,25	1,05/1,15	397
<b>Итого</b>		<b>350/405</b>	<b>9,12/11,0</b>	<b>12,12/14,75</b>	<b>40,92/51,4</b>	<b>281,4/354,1</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт	150/180	2,28/2,75		10,23/12,85	70,35/88,52	2,00	368
<b>Итого</b>		<b>150/180</b>	<b>2,28/2,75</b>		<b>10,23/12,85</b>	<b>70,35/88,52</b>	4,02/5,03	
<b>Обед</b>								
	Щи дальневосточные с яйцом	150/200	4,71/5,67	4,73/6,17	12,12/13,81	102,26/111,16	7,64/8,39	59
	Каша пшеничная рассыпчатая	100/110	3,29/3,68	4,93/5,03	19,64/23,02	111,97/136,22		313
	Зразы мясные с яйцом	60/80	7,83/9,37	6,98/8,17	7,05/8,05	91,98/126,90	0,94	279
	Соус томатный с овощами	30/60	0,24	3,00	1,35	32,53/66,9	0,85	349
	Огурчик нарезной	40/60	0,28		1,28	6,40/8,20	1,88	57
	Кисель из ягод свежих	150/200	0,13		22,23/35,22	78,36	3,00	378
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,21/0,28	16,94/122,92	68,95/91,93		148
<b>Итого</b>		<b>560/750</b>	<b>17,96/21,25</b>	<b>19,85/22,65</b>	<b>81,61/105,65</b>	<b>492,45/619,67</b>	14,31/15,06	
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей	200/250	4,03/6,79	9,11/14,16	16,51/21,79	143,45/211,58	38,72/45,02	137
	Чай	180/200			9,98/19,96	40,92/81,84		392
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	72,92		147
	Вафля	40	9,72	7,05	30,92/	164,81		
<b>Итого</b>		<b>450/520</b>	<b>16,24/19,0</b>	<b>16,55/21,6</b>	<b>71,84/87,10</b>	<b>422,1/531,15</b>	38,72/45,02	
<b>Всего за день</b>			<b>45,6/55,0</b>	<b>48,5/59,0</b>	<b>204,6/257,0</b>	<b>1407,0/1770,5</b>	<b>57,05/65,11</b>	

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
\_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп рисовый молочный	150/200	5,16/6,71	5,73/7,27	14,66/15,81	116,48/139,14	1,05/1,15	94
	Чай	180/200			9,98/17,96	38,45/71,37		392
	Бутерброд с повидлом	40/45	4,08/4,09	5,95/7,73	17,62/17,63	126,57/152,01	0,45	2
<b>Итого</b>		<b>370/445</b>	<b>9,24/10,8</b>	<b>11,68/15,0</b>	<b>42,26/51,4</b>	<b>281,5/362,52</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100/120	2,31/2,7		10,57/12,7	70,4/90,63	2,00	365
<b>Итого</b>		<b>100/120</b>	<b>2,31/2,7</b>		<b>10,57/12,7</b>	<b>70,4/90,63</b>	<b>3,5/3,6</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с гречками	150/200	7,53/8,33	3,19/4,22	21,26/24,36	113,70/211,34	8,03/8,78	81
	Каша гречневая рассыпчатая	100/110	0,72/2,12	3,17/3,60	17,31/18,11	49,76/52,25	9,17/9,91	313
	Котлеты рубленые из птицы	60/70	7,08/7,52	3,59/3,75	5,00/9,6	84,02/87,27	0,94	305
	Соус сметанный с луком	40/70	1,13/0,87	5,86/5,98	4,76/5,86	67,38/68,39	0,85	356
	Салат из помидор	40/60	0,40	3,00	1,97	38,42/45,42	1,88	14
	Компот из сухофруктов	150/200	0,14/0,18		18,84/19,08	70,32/77,81	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,21/0,28	14,94/19,92	68,95/91,93		148
<b>Итого</b>		<b>570/750</b>	<b>18,48/21,3</b>	<b>19,02/24,0</b>	<b>84,08/103,9</b>	<b>492,55/634,41</b>	<b>21,07/22,61</b>	
<b>Полдник</b>	Макаронны отварные с сыром	140/160	13,60/15,38	10,3/20,36	34,33/36,93	285,17/313,60		206
	Чай	150/200	0,02		10,33	42,52	2,00	392
	Хлеб пшеничный	30/40	2,10/3,05	0,39/0,64	14,43/15,24	48,93/87,23		147
	Фрукт	150/180	0,45/0,75		15,30/20,50	45,58/100,43	12,30/15,50	368
<b>Итого</b>		<b>470/580</b>	<b>16,17/19,2</b>	<b>16,01/21,0</b>	<b>74,39/83,0</b>	<b>422,2/543,78</b>	<b>2,00/2,00</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>46,2/54,0</b>	<b>46,7/60,0</b>	<b>211,3/254,0</b>	<b>1407,3/1812,6</b>		

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
\_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150/200	3,50/5,03	4,49/5,34	13,72/15,86	115,07/143,19	1,05/1,15	168
	Бутерброд с маслом	30/40	2,02/2,03	3,77/5,42	14,31/15,32	74,05/99,49		1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,54/3,74	3,82/4,74	12,73/15,82	91,94/109,62	1,05/1,15	395
<b>Итого</b>		<b>360/435</b>	<b>8,06/10,8</b>	<b>12,08/15,5</b>	<b>40,76/47,0</b>	<b>281,06/352,3</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100/120	2,01/2,7		10,19/11,75	70,3/88,07	2,00	365
<b>Итого</b>		<b>100/120</b>	<b>2,01/2,7</b>		<b>10,19/11,75</b>	<b>70,3/88,07</b>	4,1/4,30	
<b>Обед</b>	Свекольник с мясом, сметанной	150/200	4,25/4,67	4,09/4,16	8,58/11,45	90,05/95,98	14,02/15,57	58
	Пюре картофель.	110/120	2,37/2,77	4,54/4,61	20,32/23,70	135,26/151,37		321
	Суфле из печени	60/70	5,83/7,83	4,98/6,17	3,05/5,05	81,08/108,30	0,94	284
	Соус томатный с овощами	30/40	0,24	3,00	1,35	33,82/66,9		349
	Салат из соленых огурцов с луком	60/70	0,88/0,98	3,00	2,17/3,48	39,80/41,48	6,44/7,24	19
	Компот из сухофруктов -изюм	150/200	0,14/0,18		15,79/17,08	65,32/70,77	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,21/0,28	14,94/19,92	68,95/91,93		148
<b>Итого</b>		<b>590/740</b>	<b>16,13/21,3</b>	<b>19,73/24,7</b>	<b>81,33/92,25</b>	<b>491,9/616,52</b>	21,6/24,0	
<b>Полдник</b>								
	Рыба, запеченная под омлетом	200/220	5,81/9,16	10,3/13,48	36,83/28,52	132,95/174,46	0,94	250
	Чай	180/200			7,98/19,96	40,92/81,84		392
	Хлеб пшеничный	30/40	1,56/3,32	0,39/2,52	10,43/19,24	72,92/97,34		147
	Печенье	40	6,72	5,8	16,28	174,81		
<b>Итого</b>		<b>450/500</b>	<b>14,09/19,2</b>	<b>16,49/21,8</b>	<b>71,52/84,0</b>	<b>421,6/528,45</b>	0,94	
<b>Всего за день</b>			<b>40,3/54,0</b>	<b>48,3/62,0</b>	<b>203,8/235,0</b>	<b>1405,3/1761,5</b>	26,68/29,24	

Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
 \_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
 Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп пшеничный молочный	150/200	3,89/4,82	4,41/7,02	15,19/17,99	118,10/158,02	1,05/1,15	94
	Какао с молоком	180/200	3,18/3,74	3,71/4,41	14,92/15,82	107,87/120,37	1,05/1,15	397
	Бутерброд с маслом	28	2,02	3,77	17,31	114,05		1
<b>Итого</b>		<b>358/428</b>	<b>8,08/11,6</b>	<b>11,88/16,0</b>	<b>39,5/55,4</b>	<b>282,02/393,74</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100/120	2,02/2,9		9,87/13,85	70,5/98,43	2,00	365
<b>Итого</b>		<b>100/120</b>	<b>2,02/2,9</b>		<b>9,87/13,85</b>	<b>70,5/98,43</b>	4,1/4,3	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	150/200	3,33/4,52	4,65/6,72	10,79/15,75	79,62/114,28	4,64/5,39	87
	Макароны отварные	100/110	4,70/6,22	4,88/6,92	31,87/38,63	178,95/220,96		204
	Фрикадельки мясные в соусе	100/120	6,23/8,23	5,89/8,48	6,74/9,74	85,46/132,78	0,94	288
	Салат из огурцов	40/50	0,30/0,40	2,00	2,47/3,97	26,12/38,32	1,88	13
	Компот из сухофруктов	150/200	0,14/0,18		13,04/18,01	58,22/80,77	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/2,75	1,21/1,28	13,94/20,85	61,13/101,93		148
<b>Итого</b>		<b>570/720</b>	<b>16,18/22,3</b>	<b>18,63/25,4</b>	<b>78,85/106,95</b>	<b>493,5/689,04</b>	7,66/8,46	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	140/160	10,01/16,28	13,31/17,19	25,64/39,92	269,95/390,29		231
	Соус ягодный	50/60	3,14/6,14	4,05	23,55/28,55	146,29/211,89	0,40	361
	Чай	150/200			9,98/19,96	40,92/81,84		392
	Фрукт	150	0,75		25,50	107,63	15,50	368
<b>Итого</b>		<b>490/570</b>	<b>14,12/21,2</b>	<b>17,00/22,6</b>	<b>69,25/100,8</b>	<b>423,03/590,61</b>	15,90	
<b>Всего за день</b>			<b>40,4/58,0</b>	<b>47,5/54,0</b>	<b>197,5/277,0</b>	<b>1410,1/1968,7</b>	27,66/28,66	

Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
 \_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
 Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Геркулес	150/200	4,37/4,55	5,64/6,07	11,87/16,34	79,14/114,88	1,05/1,15	168
	Яйцо отварное	40	1,08	0,65	3,92	6,21		213
	Бутерброд с маслом	28/30	1,02/1,03	2,77/3,42	13,31/17,32	104,05/119,49		1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,10/3,74	3,06/4,41	11,00/14,82	91,66/104,06	1,05/1,15	395
<b>Итого</b>		<b>398/470</b>	<b>8,5/10,4</b>	<b>12,12/14,25</b>	<b>40,1/52,4</b>	<b>281,06/344,64</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100/120	2,13/2,6		10,0/13,1	70,3/86,16	2,00	365
<b>Итого</b>		<b>100/120</b>	<b>2,13/2,6</b>		<b>10,0/13,1</b>	<b>70,3/86,16</b>	4,1/4,3	
<b>Обед</b>	Суп картофель. с мясными фрикадель.	150/200	5,14/5,86	5,77/5,92	15,07/19,26	117,48/122,60	7,64/8,39	83
	Рис отварной	100/110	4,81/5,44	5,90/6,03	22,44/25,84	144,84/166,65		315
	Бефстроганов из мяса	60/80	5,36/6,84	6,98/9,0	1,37/3,54	77,29/102,61	0,85	278
	Огурчик нарезной	40	0,28		1,28	6,40	1,88	57
	Компот из сухофруктов -изюм	150/200	0,14/0,18		20,79/31,06	69,92/111,69	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,35/1,0	18,88/19,92	78,95/91,93		148
<b>Итого</b>		<b>530/690</b>	<b>17,13/20,4</b>	<b>19,0/21,95</b>	<b>80,25/105,7</b>	<b>491,9/603,12</b>	25,69/26,49	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой	180/200	8,68/10,85	10,54/11,72	29,46/34,42	209,43/267,94	26,06/28,46	142
	Суп ячневый молочный	150/200	3,60/4,43	6,11/7,81	16,28/17,18	108,33/119,95	1,05/1,15	94
	Чай	150/200			9,98/19,96	40,92/51,84		392
	Хлеб пшеничный	30/40	2,47/3,32	0,75/1,27	14,43/19,24	62,92/77,23		147
<b>Итого</b>		<b>510/640</b>	<b>14,75/18,6</b>	<b>17,4/20,8</b>	<b>70,15/90,8</b>	<b>421,6/516,96</b>	27,11/29,61	
<b>Всего за день</b>			<b>42,5/52,0</b>	<b>48,5/57,0</b>	<b>200,5/262,0</b>	<b>1405,4/1723,2</b>	56,9/60,4	

Утверждаю  
Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
\_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп пшеничный молочный	150/200	3,60/4,21	4,11/5,81	12,28/14,18	103,33/129,95	1,05/1,15	94
	Чай с молоком	180/200	2,32/4,30	4,41/5,11	12,82/16,72	70,37/102,72	1,05/1,15	394
	Бутерброд с повидлом	40/45	2,08/2,09	3,03/4,08	15,72/20,1	105,8/131,49	0,45	2
<b>Итого</b>		<b>370/445</b>	<b>8,0/10,6</b>	<b>11,55/15,0</b>	<b>40,82/51,0</b>	<b>279,5/364,16</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100/120	2,0/2,65		10,2/12,75	69,9/91,04	2,00	365
<b>Итого</b>		<b>100/120</b>	<b>2,0/2,65</b>		<b>10,2/12,75</b>	<b>69,9/91,04</b>	4,55/4,75	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150/200	6,21/9,28	7,88/9,06	21,26/25,42	151,92/193,63	14,02/15,57	76
	Жаркое по-домашнему	180/200	7,98/10,06	9,08/11,66	21,69/27,21	217,01/279,71	0,14/0,16	276
	Помидор нарезной	40/60	0,20		1,7/3,0	3,42/7,73	17,00	58
	Компот из свежих ягод	150/200	0,05		19,88/23,88	44,82/63,03	3,00	375
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	1,21/4,28	17,29/26,46	68,95/94,51		148
<b>Итого</b>		<b>550/680</b>	<b>16,0/21,55</b>	<b>18,17/24,0</b>	<b>81,4/104,25</b>	<b>489,1/637,28</b>	19,04/20,61	
<b>Полдник</b>	Запеканка капустная	200/220	11,43/14,71	15,41/19,48	16,56/18,91	217,73/257,86	19,04/20,61	152
	Чай	150/200	0,02		19,35/20,35	63,02/83,52	2,00	392
	Чай- заварка № 391	20						
	Хлеб пшеничный	30/40	2,1/2,72	1,07/1,52	17,43/22,24	72,92/97,23		147
	Фрукт	100/130	0,45/0,75		18,30/25,50	65,58/107,63	12,30/15,50	368
<b>Итого</b>		<b>480/590</b>	<b>14,0/18,2</b>	<b>16,48/21,0</b>	<b>71,64/87,0</b>	<b>419,25/546,24</b>	33,34/38,11	
<b>Всего за день</b>			<b>40,0/53,0</b>	<b>46,2/60,0</b>	<b>204,1/255,0</b>	<b>1397,5/1820,8</b>	56,93/63,47	



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
 \_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
 Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150/200	3,50/5,03	4,49/5,34	13,72/17,96	93,14/121,09	1,05/1,15	168
	Бутерброд с маслом	28/30	2,02/2,03	3,77/5,42	11,31/17,32	92,12/107,59		1
	Чай с молоком	180/200	2,4/2,54	3,52/3,24	13,91/16,72	98,44/110,82	1,05/1,15	394
<b>Итого</b>		<b>358/430</b>	<b>7,92/9,6</b>	<b>11,78/14,0</b>	<b>38,94/52,0</b>	<b>283,7/339,5</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт	100/120	1,98/2,4		9,7/13,0	70,9/84,87	12,30/15,50	368
<b>Итого</b>			<b>1,98/2,4</b>		<b>9,7/13,0</b>	<b>70,9/84,87</b>	14,4/17,8	
<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя	150/200	4,76/5,65	6,04/8,24	21,67/25,21	135,92/155,11	2,76/3,65	86
	Голубцы ленивые	200/230	8,48/10,09	12,32/13,49	24,69/27,6	203,84/235,39	31,22/36,02	298
	Компот из сухофруктов	150/200	0,14/0,18		16,37/29,16	77,32/111,69	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	2,48/2,88	0,83/0,87	14,94/22,03	79,52/91,93		148
<b>Итого</b>		<b>530/670</b>	<b>15,86/18,8</b>	<b>19,19/22,6</b>	<b>77,67/104,0</b>	<b>496,6/594,12</b>	34,18/39,92	
<b>Полдник</b>	Пюре картофель.	110/120	2,72/4,12	4,12/5,78	15,31/18,11	118,23/139,15	9,17/9,91	321
	Рыба запеченная в молочном соусе	95/110	8,01/9,14	7,64/9,11	5,54/11,42	75,90/178,30	0,94	255
	Чай	150/200	0,02		10,35/15,35	63,52/117,49	2,00	392
	Хлеб пшеничный	30/40	1,49/2,32	0,39/0,52	12,06/20,97	55,30/121,94		147
	Конфеты шоколадные	30	1,60	3,99	25,15	113,19		
<b>Итого</b>		<b>415/500</b>	<b>13,84/17,2</b>	<b>16,14/19,4</b>	<b>68,41/91,0</b>	<b>425,6/509,25</b>	12,11/12,85	
<b>Всего за день</b>			<b>39,6/48,0</b>	<b>47,1/56,0</b>	<b>194,7/260,0</b>	<b>1418,7/1697,5</b>	60,69/70,57	

Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №8»  
 \_\_\_\_\_ А.В.Янковецкая  
 Приказ от 02.10.2023 №1 §32

.Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,36/5,43	4,29/5,01	15,8/20,31	123,86/141,45	1,05/1,15	93
	Бутерброд с маслом	30/40	1,02/2,03	3,77/4,75	13,31/17,32	74,05/89,49		1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,54/3,74	3,49/4,74	11,73/17,57	90,49/99,38	1,05/1,15	395
<b>Итого</b>		<b>360/435</b>	<b>7,92/11,2</b>	<b>11,55/14,5</b>	<b>40,84/55,2</b>	<b>288,4/330,32</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100/120	1,98/2,8		10,21/13,8	72,12/82,58	2,00	365
<b>Итого</b>		<b>100/120</b>	<b>1,98/2,8</b>		<b>10,21/13,8</b>	<b>72,12/82,58</b>	4,1/4,30	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	4,54/7,75	6,45/7,62	11,20/10,32	134,51/148,18	19,62/23,57	67
	Каша гречневая рассыпчатая	100/110	2,81/3,44	3,15/4,03	19,44/23,84	119,14/129,15		313
	Печень по-строгановски	60/70	5,83/7,83	3,98/6,17	3,05/5,05	98,61/102,03	0,94	284
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60/70	0,82/0,98	3,00	2,17/3,48	39,80/41,48	6,44/7,24	36
	Компот из сухофруктов - изюм	150/200	0,14/0,18		13,79/17,08	57,12/60,77	0,20/0,25	376
	Хлеб ржаной	30/40	1,48/1,88	0,21/0,28	12,94/19,92	60,75/71,93	20,11/24,78	148
<b>Итого</b>		<b>550/690</b>	<b>15,86/22,6</b>	<b>18,79/23,1</b>	<b>81,47/106,6</b>	<b>504,8/578,06</b>	48,16/57,63	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	70/85	2,13/5,96	6,31/8,96	16,36/32,12	178,42/171,27		139
	Икра кабачковая.	65/85	3,50/4,50	3,00/3,76	3,45/5,75	66,8/80,33	0,97/1,88	53
	Чай	150/200			11,98/17,83	49,12/81,84		392
	Хлеб пшеничный	30/40	1,49/2,32	0,39/1,52	14,43/19,24	72,92/97,23		147
	Печенье	40	6,72	6,16	25,46	64,81		
<b>Итого</b>		<b>355/450</b>	<b>13,84/19,5</b>	<b>15,86/20,4</b>	<b>71,68/100,4</b>	<b>432,7/495,48</b>	0,97/1,88	
<b>Всего за день</b>			<b>39,6/57,0</b>	<b>46,2/58,0</b>	<b>204,2/276,0</b>	<b>1442,4/1651,6</b>	53,23/63,18	

	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>К/КАЛЛОРИИ</b>
<b>Итого за весь период</b>	<b>420,0/540,0</b>	<b>474,7/600,0</b>	<b>2030,7/2610,0</b>	<b>14132,4/18000,0</b>
<b>Среднее за день</b>	<b>42,0/54,0</b>	<b>47,5/60,0</b>	<b>203,1/261,0</b>	<b>1413,2/1800,0</b>