



Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения - детского сада № 347

ДеДенгВедерник
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюда / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35706	29,000
Какао с проломом № 7.285	88,50000	2,39200	2,40300	12,00000	130,000
Итого:	378,29971	16,04971	21,54735	25,99471	339,000
Второй завтрак					
Второй завтрак № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Обед из отварного картофеля с репешком зеленным и растит. маслом 60 гр. № 7.32/1	95,62529	1,72147	6,00412	6,49294	60,000
Рыба(филе). припущенная с молоком и Россоли(60/70) припуск" со сметаной № 7.165-1	23,22000	0,88118	1,14206	1,78529	30,000
Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	118,90059	14,53676	1,92912	1,81618	60,000
Котлеты мясная 80 гр. № 7.н163/8	85,48765	1,50118	3,56529	10,50971	150,000
Какао с проломом № 7.н151-2	82,37294	1,95029	3,08235	11,71500	200,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	214,20529	15,70500	13,31265	2,80147	80,000
Желе из фруктов № 7.115/1	185,02000	2,38945	2,78264	3,78471	120,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003	57,81500	0,36647	0,01971	13,26588	150,000
Соль № 7.044	72,40000	0,00000	0,00000	0,00000	40,000
Итого:	940,64589	25,08268	26,57442	98,67476	603,000
Уплотненный полдник					
Анжир 150г № 7.032	124,00000	2,00000	4,70000	16,00000	150,000
Картофельная пюре 120 гр. № 7.н64-с01	136,00000	2,00000	8,00000	17,50000	120,000
Вареное яйцо 120 гр. № 7.6/12/1	342,32529	7,99294	12,41206	41,87088	80,000
Вареное яйцо 120 гр. № 7.144	30,00000	0,64000	0,58600	16,50000	20,000
Итого:	635,65000	15,42000	20,35800	83,50000	365,000
Всего:	1 583,85205	48,78911	58,19383	198,64617	1 397,000
	1 280,99824	51,69617	41,00118	161,35853	1 349,000

День 3 Среда
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом № 7.162/1	130,66824	3,52500	4,16265	18,32588	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35706	29,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	87,85000	2,10265	2,11206	12,87647	150,000
Итого:	307,18824	7,57265	10,32471	44,55941	329,000
Второй завтрак					
Груши № 7.187/7	44,42135	0,37811	0,28351	9,73351	105,000
Итого:	44,42135	0,37811	0,28351	9,73351	105,000
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и м/р № 4.5/1	101,29529	1,32794	9,09647	4,14206	60,000
Суп-лапша на курином бульоне № 7.20/2	88,95000	1,75882	3,06706	12,16912	200,000
Гуляш из кури № 7.190	89,71324	6,06147	6,40794	1,80941	60,000
Каша гречневая рассыпчатая № 7.н076/1	133,04000	3,67176	3,62735	22,59794	120,000
Компот из кураги № 7.110	62,75000	0,44000	0,00000	15,38735	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	548,14853	15,89999	22,67882	72,82588	633,000
Уплотненный полдник					
Суфле творожное 120 гр. № 7.19/6	360,42559	14,37471	22,17559	16,34500	120,000
Повидло № 7.185	37,79412	0,06059	0,00000	9,97912	15,000
Чай с сахаром № 7.354/4	37,00824	0,00000	0,00000	8,85471	150,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	561,47795	17,65530	23,35059	58,05383	320,000
	1 462,45676	41,59839	56,71920	185,17867	1 387,000

День 4 Четверга
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная с соевым Маслом № 7.н080с2	138,86060	3,23856	4,92859	18,52586	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35700	29,000
Чай с сахаром № 7.35243	36,96060	0,00090	0,00000	18,85734	150,000
Итого:	263,49120	5,18356	8,97859	40,73226	329,000
Завтрак второй					
Яблоко 100г № 7.4003/2	39,60000	0,56096	0,36096	10,36090	100,000
Итого:	39,60000	0,56096	0,36096	10,36090	100,000
Обед					
Салат из овощей с морковью и зеленью № 7.н3815/2	119,43325	0,79632	10,20675	12,13325	150,000
Хлеб пшеничный № 7.035	110,02122	6,82626	2,85923	14,53307	200,000
Резанная морковь № 7.н11/5	87,38341	11,32049	2,54171	3,11805	60,000
Картофель отварной № 7.н191	144,01050	2,19335	8,88520	17,61558	120,000
Компот из сухофруктов № 7.3625/1	54,84000	0,36635	0,69996	13,26645	190,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.н115/1	52,41500	0,86650	0,41875	13,26600	150,000
Хлеб пшеничный № 7.003	72,00000	0,60000	0,40000	16,00000	40,000
Итого № 7.044	460,98975	24,02708	9,89899	63,87780	618,000
Итого:	635,10775	25,27000	24,47225	70,38800	543,000
Уплотненный полдник					
Уплотненный полдник № 7.023	127,29268	7,48805	4,79244	12,72951	150,000
Кефир 150 г № 7.075	98,70000	6,09334	4,29265	28,14023	150,000
Макаронные изделия отварные с сыром Пудинг № 7.н080с2 морковь № 7.18/5/2	298,44100	11,82725	16,26975	19,55850	120,000
Печенье 20 гр. № 7.н08/604	99,62000	2,08600	1,00660	15,63000	20,000
Хлеб пшеничный № 7.н144 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	460,27878	16,26639	22,20230	63,87926	306,000
1 225,96853	50,06000	56,97828	169,03600	1 262,000	

Десять Ведерник
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром №7.162/1	120,28250	3,52560	4,56256	18,32650	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35700	29,000
Какао с молоком № 7.067	88,85000	2,30260	2,40200	12,80750	150,000
Итого:	305,80250	7,89300	10,69936	42,89000	329,000
Второй завтрак					
Сок 0,2 л - 100г № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Курдюк с желе в желе № 7.1375	29,22000	0,28500	0,13200	5,39650	30,000
Суп овощной с капустой и картофелем № 7.149с-1	98,75850	9,12475	2,51775	3,93950	60,000
Жаркое с мясом и овощами № 7.074.45/2	239,07000	11,73325	10,94950	30,16500	180,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,81500	0,36650	0,02096	13,26600	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003-2	72,40000	2,64000	0,40000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	589,18850	19,73200	14,76879	59,87800	553,000
Уплотненный полдник					
Макаронные изделия в соусе с маслом № 7.132/2	38,44400	1,40800	2,29525	6,80850	120,000
Повидло № 7.185	37,81250	0,06050	0,00000	9,97925	15,000
Чай с сахаром № 7.354/4	36,95250	0,00000	0,00000	8,85498	150,000
Печенье 20 гр. № 7.015/2	39,00000	2,64000	0,54000	16,38000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	224,94650	4,86050	4,58050	42,35850	320,000
Итого:	1 425,92150	49,87850	49,96879	156,93650	1 392,000

День 8 Среда
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом № 7.037	120,71000	3,66600	4,52325	16,03675	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35700	29,000
Чай с сахаром № 7.354/4	36,95250	0,00000	0,00000	8,85475	150,000
Итого:	246,33250	5,61100	8,57325	38,24850	329,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр № 7.346	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом № 4.3/1	50,13000	0,74325	3,07825	5,84175	45,000
Суп картофельный со смет № 7.12/2	73,18500	1,35275	2,51850	10,31000	200,000
Котлета мясная 80 гр № 7.н163/8	214,22275	15,70500	13,31225	2,80200	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами № 7.151	166,59075	4,19550	2,72525	29,09200	120,000
Компот из изюма № 7.078	71,68000	0,16925	0,00000	17,46850	150,000
Хлеб ржаной 40 гр № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	648,20850	24,80575	22,11425	82,23425	638,000
Уплотненный полдник					
Йогурт питьевой 150 г № 7.023	127,28750	7,48800	4,79225	12,72950	150,000
Картофельное пюре № 7.64с	113,48000	2,37475	3,01125	17,54250	120,000
Ватрушка с повидлом 80 гр № 7.150/1	269,94975	5,64675	4,56275	46,69650	80,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	545,36725	16,64950	12,50125	84,48350	365,000
	1 479,50825	47,41825	43,54075	215,35025	1 432,000

Данные 10 Января
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каплет пшеничный 150 гр № 7.1038/5	228,62000	14,26220	15,70380	13,78580	150,000
Батон из пшеницы 185/2.035	88,83000	2,90200	2,06660	13,33692	20,000
Батон из пшеницы 185/2.035	88,83000	2,90220	2,05092	12,83624	20,000
Итого:	384,98000	8,31000	10,86507	43,85470	329,000
Итого:	378,66880	16,10040	21,59000	25,99760	339,000
Завтрак второй					
Завтрак второй № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Обед из отварного картофеля, кукурузы	83,08000	1,13654	3,71423	9,50385	60,000
Салат из помидоров и огурцов с	19,49760	0,49720	1,20680	2,19400	45,000
Суп из картофеля и овощей № 7.133	99,49100	1,24300	3,20720	15,27385	150,000
Виточки рыбные № 7.355	117,97200	11,32280	4,61240	5,39600	60,000
Суфле из кур № 7.053	159,99120	8,88346	10,62077	2,89846	60,000
Рис с овощами № 7.368-2	173,57240	4,35200	5,66200	27,23760	150,000
Свекла, тушеная со сметаной № 7.113/1	85,12000	0,92420	0,82068	13,98230	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,85800	0,36680	0,22068	13,26610	150,000
Хлеб ржаной 40 гр № 7.003	72,40000	2,64000	0,48060	16,72000	40,000
Хлеб № 7.044	72,40000	2,64000	0,48060	16,72000	40,000
Итого:	580,79880	20,38520	15,24840	70,55720	598,000
Итого:	547,50884	16,99385	21,00154	68,35962	583,000
Уплотненный полдник					
Уплотненный полдник	112,89600	4,03200	8,06400	5,51040	135,000
Ряженка № 7.363-0	49,10769	1,19577	1,39270	8,60154	15,000
Каша пшеничная молочная со сливочным	137,81000	3,95720	4,92740	16,45560	150,000
Пудинг творожный с изюмом запеченный	297,12269	13,18115	16,80769	16,15577	130,000
Вафли 22 гр № 7.015/2	70,00000	0,64000	0,56000	16,18000	22,000
Чай с лимоном № 7.022-3	46,88000	0,03385	0,09320	11,07654	150,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	355,35600	9,76920	13,68360	45,66120	322,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	1 274,42080	46,80860	58,87486	182,60000	1 339,000
	1 427,67922	43,34462	51,25923	180,78578	1 342,000

День 11 Понедельник
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом № 7.043	136,02276	3,50034	5,11172	16,81517	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94517	4,05000	13,35724	29,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	87,91552	2,10276	2,11207	12,87621	150,000
Итого:	312,60828	7,54827	11,27379	43,04862	329,000
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 100г №7.031/1	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля,морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 60гр. № 7.33/1	75,56414	0,62069	5,08621	5,01862	60,000
Плов из мяса говядины № 4.4/8	308,48793	14,30207	15,29759	23,20966	150,000
Свекольник вегетарианский со сметаной № 7.258	78,66483	1,35724	3,33414	10,33828	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,85207	0,36655	0,01966	13,26586	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003-2	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	592,96897	19,28655	24,21760	68,55242	553,000
Уплотненный полдник					
Снежок 150 г № 7.082	124,29966	3,89379	4,79241	16,32379	150,000
Картофель и овощи тушеные № 7.227	75,45724	1,69310	2,29448	10,93345	90,000
Пирожок с капустой № 7.206с/1	149,85103	3,86897	5,27103	18,72034	60,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.050	34,65000	1,14000	0,13517	7,51517	15,000
Итого:	1 297,000	384,25793	10,59586	12,49309	53,49275
	1 335,83518	37,93068	48,08448	175,19379	

День 123 Средняк
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Булочки с изюмом 450 гр № 7.008/6	227,82000	13,95730	15,92430	16,74863	150,000
Масло № 7.135/2	32,38400	2,39200	2,46571	0,00000	10,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,95704	29,000
Чай с сахаром № 7.352/5	86,52000	0,00000	0,00000	12,88750	150,000
Итого:	379,90000	16,23567	21,88995	28,60287	329,000
Завтрак второй					
Булочки 210 гр № 7.008/2	44,40500	0,97700	0,78854	0,73350	100,000
Итого:	44,40500	0,97700	0,78854	0,73350	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом 50 гр. № 7.20/1/1	59,59414	0,42700	3,89688	8,40005	45,000
Рис отваренный с сметаной № 7.12/2	88,48500	1,85243	8,56435	10,81042	200,000
Суп овощной № 7.165 в мол соусе № 7.н243	190,13417	15,25104	13,08375	12,99771	180,000
Котлеты рыбные № 7.110с-1	82,78000	0,45860	0,60660	15,98729	130,000
Картофельное пюре № 7.7003с	173,48000	2,87000	0,08000	16,52000	120,000
Компот из фруктов № 7.115/1	57,80000	0,00000	0,00000	13,20000	150,000
Или боржана 40 гр № 7.003	418,00334	20,18063	17,28938	57,62907	610,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого за обеденный полдник	481,39370	16,56143	13,32114	65,93914	553,000
Повидло № 7.185	37,81250	0,06042	0,00000	9,97917	15,000
Итого за обеденный полдник	380,98167	16,80896	19,37458	25,26521	120,000
Кефир 150 гр № 7.354/4	88,83260	0,09000	0,09000	8,88029	150,000
Каша овсяная 150 гр № 7.016 с маслом № 7.037	490,39667	18,00938	19,50958	51,61417	300,000
Печенье 20 гр № 7.308/6	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	126,53001	4,61096	4,16535	16,55709	155,000
Итого:	330,83200	11,07943	10,49057	45,05257	335,000
	1 237,93199	44,32343	45,57142	147,09428	1 327,000

День 14 Четверг
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. Маслом № 7.н026	141,88000	4,19432	5,45351	17,83432	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94514	4,05000	13,35703	29,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	87,90135	2,10270	2,11189	12,87676	150,000
Итого:	318,45135	8,24216	11,61540	44,06811	329,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр № 7.346	39,60000	0,35189	0,35189	10,38405	100,000
Итого:	39,60000	0,35189	0,35189	10,38405	100,000
Обед					
Салат из помидоров 60 гр. № 7.288	42,03351	0,74838	3,12865	3,27703	60,000
Суп картофельный с рыбой № 7.19/2	144,44000	7,23703	4,09811	14,61054	200,000
Жаркое по-домашнему с мясом куры № 7.н070-2	206,97378	14,33541	6,50568	19,25486	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,84405	0,36649	0,01973	13,26595	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	523,69134	25,32731	14,23217	67,12838	603,000
Уплотненный полдник					
Вареники ленивые 150 № 7.5/5	472,57568	18,99649	27,48162	25,03595	100,000
Сгущенное молоко 15 гр № 7.004	49,12432	1,10595	1,30568	8,60162	15,000
Чай с сахаром № 7.354/4	36,97811	0,00000	0,00000	8,85486	150,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13514	7,51514	15,000
Итого:	593,32811	21,24244	28,92244	50,00757	280,000
	1 475,07080	55,16380	55,12190	171,58811	1 312,000

**Дневник
Ясли, 5 д 10,5 ч**

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом № 7.н123с3	193,26000	8,22896	8,28852	28,43822	260,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35708	29,000
Варенье № 7.036/2	82,82000	2,39250	2,46868	12,07046	150,000
Итого:	264,75000	12,56646	14,80720	53,86576	439,000
Завтрак второй					
Батон с маслом № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Овощи из белокочанной капусты с картофелем, маслом № 7.11/1	38,99563	0,61750	2,09250	4,94042	30,000
Суп из отварного картофеля, лука, моркови № 7.11/1	59,67237	0,71737	3,05132	5,92395	50,000
Булочки с мясом на мясном бульоне со сметаной № 7.11/2/5	46,43021	0,99563	2,28563	5,08271	150,000
Булочки с мясом № 7.11/2/5	84,32053	1,57816	2,69026	12,16368	150,000
Булочки с мясом № 7.11/8/1-1	270,64000	15,26692	14,77108	43,71694	480,000
Компот из фруктов № 7.115/1	99,48300	0,38883	0,86392	13,26088	180,000
Компот из фруктов № 7.115/1	52,40500	0,84667	0,48079	18,22004	150,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.003	70,60000	0,64000	0,68000	16,00000	40,000
Итого:	444,88995	16,06943	17,84237	61,03342	573,000
Уплотненный полдник					
Картофельное пюре № 7.185	83,86737	4,19316	4,79237	6,14026	150,000
Картофельное пюре № 7.64с	37,81250	0,99948	0,99909	9,97263	120,000
Сдобная творожная № 7.12/1	268,69046	12,45156	16,39271	45,35468	180,000
Чай с сахаром № 7.354/1	36,85850	0,00000	0,00000	8,85479	150,000
Итого:	513,66783	15,15924	13,58789	76,24697	365,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	1469,16543	44,92188	43,59761	200,88230	1327,000
	1 324,01480	44,29148	50,07645	162,38230	1 304,000

Декабрь 2019 года
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом № 7.18/1	168,50200	5,26200	5,78260	27,68806	150,000
Маслом № 7.1080	88,67000	1,94500	4,05000	13,35700	29,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	0,00000	0,00000	18,85733	29,000
Итого: 10 гр. № 7.435/2	263,99200	6,20700	8,79360	39,09330	329,000
Какао с молоком № 7.285	86,54000	2,33267	2,40667	12,80733	150,000
Завтрак второй	368,09667	11,78200	14,70467	47,82266	339,000
Яблоко 100гр № 7.346	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Второй завтрак	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Сок 0,2 л - 100г № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Салат из отварной свеклы с растительным маслом № 7.20/1	69,73000	0,83200	4,44750	6,33550	60,000
Суп картофельный № 7.1080	96,72000	2,02300	2,00300	16,43525	130,000
Запеканка творожная с маслом № 7.20/1	271,30150	14,31575	13,29325	18,05875	150,000
Ухотомлянка № 7.30/2	118,19500	6,47300	8,39428	11,32667	200,000
Котлетки из мяса № 7.114	98,58867	11,16000	8,60400	17,12867	180,000
Мясное пюре № 7.1083	125,49000	2,60000	6,88888	18,92667	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,00000	0,00000	0,00000	18,00000	150,000
Итого: 40 гр. № 7.003	590,42300	21,66250	21,82500	76,72900	573,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Пятидневный полдник	549,44103	24,62077	18,28589	63,64052	663,000
Снежок № 7.082	124,29250	3,89375	4,79225	16,32375	150,000
Пятидневный полдник	298,44100	11,82725	16,26975	19,55850	120,000
Капустный суп № 7.233	46,62400	1,66888	3,65467	8,60467	120,000
Чай с сахаром № 7.354/4	34,88888	0,00000	0,00000	9,85467	150,000
Итого: 10 гр. № 7.148/1	556,80388	17,66700	22,150250	39,89878	300,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Итого:	1266,32160	46,58980	58,97300	148,97067	1352,000
	1 261,96924	43,54949	42,21050	165,44847	1 447,000

День 19 Четверг
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр. № 7.н038/5	221,35769	11,81744	15,12026	3,78872	150,000
Сыр 10 гр № 7.435/2	32,40205	2,39205	2,46564	0,00000	10,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94513	4,05000	13,35718	29,000
Чай с лимоном № 7.022-3	46,80000	0,03385	0,00359	11,07667	150,000
Итого:	389,22974	16,18847	21,63949	28,22257	339,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр № 7.346	39,60000	0,35205	0,35205	10,38410	100,000
Итого:	39,60000	0,35205	0,35205	10,38410	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью № 7.333	19,56051	0,49718	1,20667	2,19410	45,000
Суп овощной с мясом куры № 7.044с	50,22385	3,52359	1,70000	4,76026	150,000
Мясо кур отварное в соусе № 7.2/9/4	97,81821	13,52897	3,08000	2,07795	60,000
Каша гречневая рассыпчатая № 7.н076/1	133,05128	3,67154	3,62744	22,59769	120,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,84256	0,36667	0,01974	13,26590	150,000
Хлеб ржаной 40 гр № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	430,89641	24,22795	10,11385	61,61590	568,000
Уплотненный полдник					
Ряженка № 7.363-6	112,90462	4,03205	8,06410	5,51051	135,000
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" № 7.н091/1	108,60256	2,46282	3,66590	14,32846	150,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13513	7,51513	15,000
Итого:	347,75718	9,71487	12,90513	42,71410	320,000
	1 207,48333	50,48334	45,01052	142,93667	1 327,000

День 20 Пятница
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом № 7.043	136,06588	3,50029	5,11176	16,81529	150,000
Батон с маслом № 7.035	88,67000	1,94500	4,05000	13,35706	29,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	87,85000	2,10265	2,11206	12,87647	150,000
Итого:	312,58588	7,54794	11,27382	43,04882	329,000
Второй завтрак					
Сок 0,2 л - 100г № 7.033/2	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Кукуруза консервированная № 7.375	29,40000	0,70500	0,13206	5,59647	30,000
Борщ вегетарианский №7.136	61,84441	1,10294	3,29235	6,56500	150,000
Суфле из печени 80 гр. № 7.35/8	157,51882	18,36382	6,76118	2,42824	80,000
Картофельное пюре № 7.64с	113,48000	2,37500	3,01118	17,54235	120,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	57,81500	0,36647	0,01971	13,26588	150,000
Хлеб ржаной 40 гр. № 7.003	72,40000	2,64000	0,48000	16,72000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	492,45823	25,55323	13,69648	62,11794	573,000
Уплотненный полдник					
Кефир 150 г № 7.075	83,86824	4,19324	4,79235	6,14029	150,000
Макаронные изделия в молоке с маслом № 7.н132/2	92,27676	3,08059	3,88559	9,80882	130,000
Вафли 22 гр. № 7.015/2	70,00000	0,64000	0,56000	16,18000	22,000
Хлеб пшеничный 15 гр. № 7.144	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	280,79500	9,05383	9,37294	39,64411	317,000
	1 131,83911	42,65500	34,44324	154,91087	1 319,000

Утверждаю
Заведующий МБДОУ – детского сада № 347
_____/А.И. Сысоева/
Приказ № ____ от 23.10.2023

20-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения - детского сада № 347

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658539

Владелец Сысоева Анна Ивановна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026