

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 Муниципальное бюджетное дошкольное
 образовательное учреждение Петрозаводского
 городского округа «Детский сад общеразвивающего
 вида с приоритетным осуществлением деятельности
 по физическому развитию детей № 2 «Солнышко»
 (сокращенное наименование – Детский сад №2)
 Горюпцова Л.В.
 2024 г.

Зима-осень (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	200	4,6	7,3	19,2	157,2	20-25%	14
	Какао с молоком №270 сб.2013г.	200	4,85	5,04	32,73	160,71		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Итого	435	11,75	17,34	67,38	426,91		
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
Обед	Солгелый огурец кусочек	40	0,2	-	0,4	23,0	30-35%	4
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	3,6	5,5	4,4	115,41		124
	Греча по-купечески с мясом	165	8,1	8,6	19,3	187,4		
	Компот из сухофруктов №13 спр. МФССЭВН 2006 г.	200	0,56	-	27,89	113,79		241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	17,8	75,6		
	Итого:	645	15,0	17,57	69,93	551,56		
Подлинка	Творожная запеканка с изюмом №113 спр. МФССЭВН 2006 г.	120	21,0	14,4	20,5	296,4	20-25%	17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Соус сметанный	25	0,48	1,13	3,31	25,4			
	Чай сладкий №7 с/р. МФССЭБН 2005 г.	180	-	-	11,98	45,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6			
	Итого:	355	23,73	16,38	51,19	445,4			
	Кисломолочный напиток №21 с/р. МФССЭБН 2005 г.	150	5,6	6,38	8,18	112,52	10-15%	251	
	Пряники	25	1,48	0,85	20,3	64,75			
	Итого:	175	7,08	7,23	28,48	177,27			
	Вода питьевая детского на весь день	150	0	0	0	0			
	Итого за день	1860	57,88	55,51	236,03	1654,78			
	Приним пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
Завтрак	День 2		Б	Ж	У				
	Каша ячневая молочная №105 с/р. МФССЭБН 2006 г.	200	7,05	6,50	38,57	214,0	20-25%	27	
	Кофейный напиток с молоком №268 с/б.2013г	200	2,79	3,19	19,71	118,69		13	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6			
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4			
	Сыр	15	3,615	3,69	-	33,73			
	Итого	450	15,755	18,38	73,73	475,42			
	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
	Обед	Икра кабачковая	40	0,2	-	0,4	23,0	30-35%	
	Поддник	Суп с мясными фрикадельками	200	6,0	4,9	13,5	177,6		39
Суфле из печени с рисом		165	19,5	8,5	16,7	240,2			
Компот из изюма и кураги		200	0,25	-	25,5	103,5			
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,8	75,6			
Итого:		625	20,25	13,8	73,9	619,9			
Винегрет овощной		150	1,89	15,21	12,48	193,89	20-25%	1	
Ужин	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	60,0			
	Чай сладкий	180	-	-	11,98	45,0			
	Итого:	370	6,99	19,81	24,76	298,89			
Ужин	Кисломолочный напиток №21 с/р. МФССЭБН 2006г.	150	5,6	6,38	8,18	112,52	10-15%		

	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Фрукты свежие	100	0,55	0,55	14,3	65,5		
	Итого:	280	8,4	7,78	37,88	256,62		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1975	52,0	59,83	229,46	1740,83		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200	6,82	6,05	32,32	224,55	20-25%	113		
	Чай сладкий	200	-	-	11,98	45,0				
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6				
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4				
	Итого	415	9,12	11,05	59,75	378,55				
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%			
Обед	Свекла отварная кусочек	50	0,6	4,03	3,47	47,0	30-35%	203		
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	9,0	9,5	8,1	151,3				
	Картофель отварной №135сб. для школ и д/с 2004г.	150	3,13	7,03	27,21	135,0				
	Рыба под польским соусом	80	17,43	10,85	5,24	158,31				
	Компот из ягод	200	0,18	0,07	15,67	62,5				
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	17,8	75,6				
	Итого:	710	32,64	31,88	77,49	629,71				
	Подлник	Овощное рагу №145 сб. 2013 г.	150	2,5	5,7	9,15	180,0		20-25%	77
		Яблочный напиток	180	0,1	0,1	13,0	73,2			
		Хлеб пшеничный	30	2,75	0,85	15,4	78,6			
	Итого:	360	4,85	6,65	37,55	331,8				
	Молоко	150	5,2	6,0	20,93	71,0	10-15%			
	Булочка «Дорожная»	70	5,6	4,3	24,48	182,3				
	Итого:	220	10,8	10,3	45,41	253,3				
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0				
	Итого за день	1955	57,97	59,94	239,39	1683,36				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная №29 с/р. МФССЭВН	200	4,99	6,45	31,81	205,0	20-25%	98
	Какао с молоком №270 с/б. 2013г.	200	4,85	5,04	32,73	160,71		14
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Итого:	435	12,14	16,49	79,99	474,71		
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	1,5	4,5	7,0	75,0	30-35%	81
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	123,47		134
	Макаронные изделия отварные № 201 с/б. 2004г.	100	3,68	3,53	23,55	120,73		332
	Гуляш из кури	80	23,08	19,52	6,74	164,31		
	Компот из кураги	180	0,27	-	27,3	107,4		
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	17,8	75,6		
	Итого:	650	32,37	33,02	90,43	666,51		
Подлник	Сырники творожные №214 с/б. 2013г.	100	15,81	10,7	9,1	197,0	20-25%	294
	Соус сладкий	25	0,48	1,13	3,31	25,4		
	Чай сладкий	180	-	-	11,98	45,0		113
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Итого:	335	18,54	12,68	121,69	346,0		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 с/р. МФССЭВН 2006г.	150	5,6	6,38	8,18	112,52	10-15%	251
	Печенье	20	1,48	0,85	20,3	49,61		
	Фрукты свежие	100	0,57	0,55	14,3	65,5		
	Итого:	270	7,65	7,78	42,78	227,63		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		

Итого за день

1790

71.26

70.03

353.65

1804.85

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая №95 сб. для школ и д/с 2004г.	200	6.17	8.68	24.86	202,32	20-25%	29	
	Кофейный напиток с молоком №268 сб. 2013г.	200	2.79	3.19	19,71	118,69		13	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6			
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4			
	Сыр	15	3,615	3,69	-	33,73			
	Итого	450	14,88	20,56	60,02	463,74			
	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%		
	Второй завтрак	Рассолыник на мясном бульоне со сметаной №53	200	8.8	10.9	18.2	165,5		53
		Капусты тушеная №138 сб. 2013г.	120	3.93	3.34	20.17	130.74		534
		Котлета мясная	80	8.54	8.57	4.59	141.4		161
	Компот из яблок	180	0.2	0.1	13.0	73.2			
	Хлеб ржаной	40	2.3	0,4	17,8	75,6			
	Итого:	620	23,77	23,31	55,96	586,44			
Подлики	Свекла тушеная в сметане	100	2.92	4.82	12.43	101.62	20-25%		
	Дейцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	60.0			
	Чай сладкий №7 стр. МФССЭБН 2005 г.	180	-	-	11.98	45.0		113	
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.85	15.4	78.6			
	Итого:	350	10,27	10,27	40,11	285,22			
Ужин	Кисломолочный напиток №21 стр. МФССЭБН 2006г.	150	5.6	6.38	8.18	112.52	10-15%	251	
	Булочка «Веснушка»	80	5.05	9.63	33.52	177.7			
	Итого:	230	10,65	16,01	41,7	290,22			
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0			
	Итого за день	1750	60,13	70,21	216,98	1715,62			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Капша манная молочная №181 сб. 2004 г.	200	7,06	5,08	34,89	211,52	20-25%	311
	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	180	-	-	11,98	45,0		113
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Итого	415	9,36	10,08	62,32	365,52		
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
Обед	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	33,4	30-35%	
	Суп рыбный	200	9,24	4,7	7,46	108,15		96
	Картофельная запеканка с мясом №59 пр. МФССЭБН 2006 г.	165	21,82	21,18	15,73	322,52		16
	Компот из сухофруктов №13 спр. МФССЭБН 2006 г.	200	0,56	-	27,89	113,79		241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	17,8	75,6		
Подник	Итого:	645	35,16	26,36	71,48	653,46		
	Пудинг творожный	120	21,0	14,4	20,5	296,4	20-25%	17
	Соус молочный	25	0,48	1,13	3,31	25,4		
	Яблочный напиток	180	0,33	0,1	14,3	73,2		
	Итого:	325	21,78	15,63	38,11	395,0		
Ужин	Молоко №262 сб. 2004 г.	150	5,2	6,0	20,93	71,0	10-15%	697
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Итого:	180	7,45	6,85	36,33	149,6		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1815	74,31	58,98	227,43	1653,58		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак								
			В	Ж	У			
	Вермишель молочная	200	9,16	10,83	45,24	217,1	20-25%	
	Какао с молоком №270 сб. 2013	200	4,85	5,04	32,73	160,71		14
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		

	Масло сливочное	4	0,05	4,15	0,05	30,4		
Второй завтрак	Итого	435	16,31	20,87	93,42	486,81		
	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
Обед	Икра кабанчиковая	40	0,2	-	0,4	23,0	30-35%	
	Борщ из свежей капусты №52 сб. для школ и д/с 2013 г.	200	6,8	8,6	8,4	126,2		110
	Греча отварная №101 спр. МФССЭБН 2006г.	100	5,82	3,62	30	111,2		27
	Бифстроганов из печени	80	23,32	28,95	4,7	170,41		
	Компот из изюма и кураги	200	0,25	-	25,5	103,5		
	Хлеб ржаной	40	2,33	0,4	17,8	75,6		
	Итого:	640	38,69	41,57	86,8	609,91		
Подлник	Салат рыбный	150	8,01	12,85	7,83	152,02	20-25%	
	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	180	-	-	11,98	45,0		113
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Итого:	360	10,26	13,7	35,21	275,62		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 спр. МФССЭБН 2006г.	150	5,6	6,38	8,18	112,52	10-15%	251
	Печенье	20	1,48	0,85	20,3	66,3		
	Фрукты свежие	100	0,57	0,55	16,3	75,5		
	Итого:	270	7,65	7,78	44,78	254,32		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1955	73,47	83,98	279,4	1716,72		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша «Дружба» №187 сб. 2013 г.	200	5,41	5,85	22,52	157,18	20-25%	311
	Кофейный напиток с молоком №68 сб. 2013г.	200	2,79	3,19	19,71	118,69		13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Итого	435	10,5	14,04	57,68	384,87		

Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
		200	3.0	2.63	13.47	109.55		37
		100	3.19	6.06	23.29	149.95		520
		100	12.12	3.61	6.20	105.76		43
		180	0.18	0.07	15.67	82.5		
		40	2.3	0.4	17.8	75.6		
		720	22.29	17.27	83.43	598.36		
		100	3.84	0.5	20.76	109.4		20-25%
Поддник	Макаронны отварные с сыром	180	-	-	11.98	45.0		113
	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	30	2.25	0,85	15.4	78,6		
	Хлеб пшеничный	310	6,09	1,35	48,14	233		
	Итого:	150	5.6	6.38	8.18	112.52		10-15%
Ужин	Кисломолочный напиток №21 спр. МФССЭБН 2006г.	80	5.05	9.63	33.52	177.7		
	Булочка «Домашняя»	230	10,65	16,01	41,7	290,22		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1945	50,09	48,73	250,14	1596,45		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6.82	6.05	32.32	224.55	20-25%	27
	Какао с молоком №270сб.2013г.	200	4.85	5.04	32.73	160,71		14
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0,85	15,4	78,6		
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4		
	Итого	435	13,97	16,09	80,5	494,26		
Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
Обед	Соленый огурец кусочек	40	0,2	-	0,4	23,0	30-35%	
	Суп куриный на курином	200	8.52	6.32	7.55	122.0		

	бульоне																		
	Капуста тушеная с курицей	165	7,38	6,15	6,04	209,0													
	Компот из смеси сухофруктов №13 стр. МФССЭБН 2006г.	200	0,56	-	27,89	113,79													241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	17,8	75,6													
	Итого:	645	18,96	12,87	59,68	543,39													
Полдник	Картошка отварная	150	3,13	7,03	27,21	135,0													204
	Икра кабачковая	40	0,48	-	0,4	23,0													
	Яблочный напиток	180	0,1	0,1	13,0	73,2													
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6													
	Итого:																		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 стр. МФССЭБН 2005 г.	150	5,6	6,38	8,18	112,52													251
	Вафли	40	22,0	9,2	26,8	77,4													
	Итого:	190	27,6	15,58	34,98	189,92													
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0													
	Итого за день	1920	67,05	52,58	250,36	1627,37													

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Калорийность в %	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая молочная №105 стр. МФССЭБН 2006 г.	200	7,05	6,50	38,57	214,0	20-25%	311	
	Кофейный напиток с молоком №268 сб.2013г.	200	2,79	3,19	19,71	118,69		13	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6			
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	30,4			
	Сыр	15	3,615	3,69	-	33,73			
	Итого	450	15,8	18,38	73,73	475,42			
	Второй завтрак	Сок	100	0,56	0,06	19,19	90	5%	
	Обед	Суп гороховый на мясном бульоне №37 стр. МФССЭБН 2006 г.	200	4,7	4,1	20,5	146,0	30-35%	88
		Свекла тушеная	100	1,7	4,0	8,8	75,5		
		Ежки мясные	80	2,81	4,73	10,29	109,62		

	Компот из кураги	180	0,27	-	27,5	105,7		
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	17,8	75,6		
	Итого:	600	11,78	13,23	84,89	512,42		
Подлик	Салат свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	50,1	20-25%	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	60,0		
	Чай сладкий №7 спр. МФССЭБН 2005 г.	180	-	-	11,98	45,0		113
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,85	15,4	78,6		
	Итого:	300	8,17	10,49	32,99	233,7		
Ужин	Кисломолочный напиток №21 спр. МФССЭБН 2006г.	150	5,6	6,38	8,18	112,52	10-15%	
	Пирожок с яблоком	80	5,6	4,3	24,48	182,3		
	Фрукты	100	0,67	0,61	14,3	87,3		
	Итого:	330	11,87	11,29	46,96	382,12		
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за день	1930	48,18	53,45	257,76	1693,44		