

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"

 – Т.Е. Григорьева

Приказ № 58 от 01.09.2024 года



Для детей с 3 до 7 лет

понедельник

День:

Неделя:

первая

Выход порции на одного ребенка

1 день		№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
№	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша молочная "рябчик"	84	200	6,65	7,64	28,15	206,67
2	бутерброд с маслом, сыром	3	49	5,06	7,00	14,62	145,00
3	какао с молоком	248	200	1,30	1,40	14,00	100,00
<b>второй завтрак</b>							
4	снежок	251	100	2,50	3,20	4,00	59,00
<b>обед</b>							
5	салат из зел. горошка с луком		60	1,57	5,08	3,9	67
6	борщ со сметаной	27	200	2,82	4,79	7,83	93,69
7	каша перловая рассыпчатая	186	100	2,93	2,82	20,87	122,00
8	гуляш	152	80	6,00	7,60	2,47	164,80
9	кисель из сухофруктов	874	200	0,30	0,01	24,40	96,80
10	хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,45	7,55	14,62	136,00
<b>полдник</b>							
11	блинчики с джемом	265	75	6,24	8,10	34,31	234,00
12	чай с лимоном	264	180	0,04	0,00	12,13	47,00
<b>Итого</b>			<b>1484</b>	<b>37,86</b>	<b>55,19</b>	<b>181,3</b>	<b>1471,96</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"  
 Т.Е. Григорьева  
 Приказ № 58 от 01.09.2024 года



Для детей с 3 до 7 лет

День: вторник

Неделя: первая

Выход порции на одного ребенка

2 день		№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
№	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша "Геркулес"	93	200	6,35	8,51	21,86	187
2	бутерброд с маслом	1	35	2,30	4,36	14,62	108
3	чай с молоком	261	192	0,80	1,00	13,50	56
<b>второй завтрак</b>							
4	яблоко	368	100	0,40	0,40	9,80	44
<b>обед</b>							
5	салат картофельный с солёным огурцом	43	60	0,84	6,79	5,64	88
6	суп-уха	41	200	4,24	5,20	20,24	112,8
8	голубцы ленивые	151	140	11,50	8,90	8,38	159,26
9	компот из с/ф	241	200	0,48	0,00	23,80	90
10	хлеб ржано-пшен.	1	40	2,45	7,55	14,62	136
<b>полдник</b>							
11	коржик молочный	279	70	4,79	8,76	47,55	288
12	молоко кипяченое	255	200	5,80	5,00	9,60	108
<b>Итого</b>			<b>1437</b>	<b>39,95</b>	<b>56,47</b>	<b>189,61</b>	<b>1377,06</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"  
 Т.Е. Григорьева  
 Приказ № 58 от 01.09.2024 года



Для детей с 3 до 7 лет

День: среда  
 Неделя: первая неделя

Выход порции на одного ребенка

3 день		№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
№	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша мол. кукурузная	91	200	5,83	7,27	25,56	192,00
2	бутерброд с маслом	1	35	2,30	4,36	14,62	108,00
3	чай с лимоном	264	197	0,04	0,00	12,13	47,00
<b>второй завтрак</b>							
4	груша	368	100	0,20	0,15	5,15	23,00
<b>обед</b>							
5	огурцы свежие	34	60	0,48	0,6	1,5	8,4
6	свекольник со сметаной	34	250	4,22	6,50	13,77	145,00
7	гуляш	152	80	6,00	7,60	2,47	164,00
8	макар. изд.	195	150	5,34	6,96	31,45	203,00
9	компот из сухофруктов	383	200	0,48	0,00	23,80	90,00
10	хлеб ржано-пшен.	1	40	2,45	7,55	14,62	136,00
<b>полдник</b>							
11	булочка домашняя	274	70	5,05	9,63	33,52	177,70
12	чай с сахаром	264	180	0,00	0,00	11,98	43,00
<b>Итого</b>			<b>1562</b>	<b>32,39</b>	<b>50,62</b>	<b>190,57</b>	<b>1337,1</b>



Для детей с 3 до 7 лет

День: четверг  
Неделя: первая

Выход порции на одного ребенка

4 день		№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
№	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша мол.манная	91	200	6,21	7,47	25,09	192,00
2	бутерброд с маслом, сыром	3	49	5,06	7,00	14,62	145,00
3	кофейный напиток	200	180	1,30	1,30	14,00	92,00
<b>второй завтрак</b>							
4	сок фрук.	399	100	0,50	0,00	10,10	42,00
<b>обед</b>							
5	салат капустный	20	50	0,7	2,54	4,5	43,7
6	суп картоф.с мясными фрикад.	39	215	6,50	5,30	14,52	191,00
7	рис отварной с овощами	191	150	3,86	7,00	25,60	212,00
8	рыба тушеная с овощами	144	80	7,66	3,97	34,65	81,00
9	компот из свежих фруктов	240	200	0,16	0,16	15,90	60,00
10	хлеб ржано-пшн.	1	40	2,45	7,55	14,62	136,00
<b>полдник</b>							
11	омлет натуральный	215	100	8,4	15,75	1,72	175
12	чай с сахаром	263	180	0,00	0,00	11,98	43,00
<b>Итого</b>			<b>1544</b>	<b>42,8</b>	<b>58,04</b>	<b>187,3</b>	<b>1412,7</b>



УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"  
 Е.Г. Григорьева  
 Приказ № 58 от 01.09.2024 года  
 "Буретский д/с"



Для детей с 3 до 7 лет

День: пятница  
 Неделя: первая

**Выход порции на одного ребенка**

№	5 день Наименование блюда	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
				Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша молочная пшеничная	91	200	7,01	8,09	28,39	213
2	бутерброд с маслом	1	35	2,3	4,36	14,62	108
3	какао с молоком	248	180	1,2	1,3	13	90
<b>второй завтрак</b>							
4	биойогурт	251	100	2,9	3,2	4	59
<b>обед</b>							
5	салат из отварной свеклы с чесноком	22	60	0,83	4,54	4,55	65
6	суп шахтерский со сметаной	101	250	4,15	6,04	19,67	144
7	капуста тушеная	200	150	12,23	15,6	19,1	328
8	напиток лимонный	282	200	0,15	0,013	24,43	96
9	хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,45	7,55	14,62	136
<b>полдник</b>							
10	печенье	604	70	5,25	6,86	52,08	291,9
11	чай с сахаром	264	192	0	0	11,98	43
<b>Итого</b>			<b>1590</b>	<b>38,47</b>	<b>57,553</b>	<b>206,44</b>	<b>1573,9</b>

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"

*Т.Е. Григорьева*  
Т.Е. Григорьева

Приказ № 58 от 01.09.2024 года



Для детей с 3 до 7 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Выход порции на одного ребенка

6 день		№ реп.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
№	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша молочная рисовая	173	200	6,35	8,51	21,86	187
2	бутерброд с маслом, сыром	3	49	5,06	7	14,62	145
3	чай с лимоном	200	180	0,04	0	12,13	47
<b>второй завтрак</b>							
4	снежок	23	100	2,9	3,4	4	59
<b>обед</b>							
5	огурец солёный	25	60	0,48	0,06	1,5	8,4
6	суп "Харчо"	101	250	4,97	6,19	21,3	152,84
7	жаркое по-домашнему	153	200	12,46	11,31	17,26	230
8	компот с/ф	241	200	0,48	0	23,8	90
9	хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,45	7,55	14,62	136
<b>полдник</b>							
10	биточки манные со сгущённым молоком	39	100	4,3	3,15	25,2	146
11	чай с лимоном	263	180	0,04	0	11,98	43
<b>Итого</b>			<b>1590</b>	<b>39,53</b>	<b>47,17</b>	<b>168,27</b>	<b>1244,24</b>

УТВЕРЖДАЮ: муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Буретский д/с"  
 Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"  
 Т.Е. Григорьева  
 Приказ № 58 от 01.09.2024 года  
 "Буретский д/с"

Для детей с 3 до 7 лет

День: понедельник  
 Неделя: вторая

Выход порции на одного ребенка

6 день		№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
№	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша молочная рисовая	173	200	6,35	8,51	21,86	187
2	бутерброд с маслом, сыром	3	49	5,06	7	14,62	145
3	чай с лимоном	200	180	0,04	0	12,13	47
<b>второй завтрак</b>							
4	снежок	23	100	2,9	3,4	4	59
<b>обед</b>							
5	огурец солёный	25	60	0,48	0,06	1,5	8,4
6	суп "Харчо"	101	250	4,97	6,19	21,3	152,84
7	жаркое по-домашнему	153	200	12,46	11,31	17,26	230
8	компот с/ф	241	200	0,48	0	23,8	90
9	хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,45	7,55	14,62	136
<b>полдник</b>							
10	биточки манные со сгущённым молоком	39	100	4,3	3,15	25,2	146
11	чай с лимоном	263	180	0,04	0	11,98	43
<b>Итого</b>			<b>1590</b>	<b>39,53</b>	<b>47,17</b>	<b>168,27</b>	<b>1244,24</b>

УТВЕРЖАЮ  
 Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"  
 Т.Е. Григорьева

Приказ № 58 от 01.09.2024 года



Для детей с 3 до 7 лет

День: среда

Неделя: вторая

Выход порции на одного ребенка

8 день		№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
№	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша молочная пшеничная	91	200	6,44	7,53	25,38	201
2	бутерброд с маслом, сыром	3	49	5,06	7	14,62	145
3	чай с лимоном	264	180	0,04	0	12,13	47
<b>второй завтрак</b>							
1	груша	368	100	0,2	0,15	5,15	23
<b>обед</b>							
1	салат "Здоровье"	25	50	1	2,5	6,14	50,38
2	рассольник "Ленинградский"	33	200	1,9	4,6	19,8	109,4
3	плов с мясом птицы	180	200	17,24	13,38	28,08	301,4
5	компот из с/ф	241	200	0,48	0	23,8	90
5	хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,45	7,55	14,62	136
<b>полдник</b>							
1	пирожок печенный	294	70	4,51	5,04	28,47	189
2	чай с сахаром	264	180	0	0	11,98	43
<b>Итого</b>			<b>1469</b>	<b>39,32</b>	<b>47,75</b>	<b>190,17</b>	<b>1335,18</b>



УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"

Т.Е. Григорьева

Приказ № 58 от 01.09.2024 года

Для детей с 3 до 7 лет

День: четверг

Неделя: вторая

Выход порции на одного ребенка



№	9 день Наименование блюда	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углев.	
завтрак							
1	суп молочный с вермишелью	44	200	5,85	5,81	19,99	155
2	бутерброд с маслом	1	35	2,3	4,36	14,62	108
3	какао	250	180	1,8	2,3	17	100
второй завтрак							
4	сок фруктовый	399	100	0,5	0	10,1	42
обед							
5	салат из свежей капусты	20	50	0,74	2,54	4,5	43,7
6	суп картофельный с бобовыми	36	250	6,5	5,2	22,09	150
7	картофельное пюре	206	90	1,83	3,14	10,84	85,2
8	тефтели рыбные	146	80	9,2	6	41,7	124,57
9	компот из свежих фруктов	241	200	0,16	0,16	15,89	60
10	хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,45	7,55	14,62	136
полдник							
11	запеканка творожная со сгущённым молоком	117	100	17,17	13,47	13,06	249,91
12	чай с сахаром	264	180	0	0	11,98	43
ИТОГО			1505	48,5	50,53	196,39	1297,38

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ "Буретский д/с"  
 Т.Е. Григорьева  
 Приказ № 58 от 01.09.2024 года



Для детей с 3 до 7 лет

День: пятница

Неделя: вторая

Выход порции на одного ребенка

10 день		№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
№	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углев.	
<b>завтрак</b>							
1	каша молочная ячневая	99	200	7,01	8,09	28,39	213
2	бутерброд с маслом	1	35	2,3	4,36	14,62	108
3	чай с сахаром	263	192	1,2	1,3	13	90
<b>второй завтрак</b>							
	биойогурт	251	100	2,9	3,2	4	59
<b>обед</b>							
4	салат из отварной моркови с чесноком	9	60	0,83	4,54	4,55	65
5	суп - лапша	47	180	3,32	4,83	15,74	115,2
6	запеканка картофельная	291	145	10,52	8,05	23,06	207
7	компот из с/ф	241	200	0,15	0,013	24,43	96
8	хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,45	7,55	14,62	136
<b>полдник</b>							
9	пряники	603	65	5,25	6,86	52,08	291,9
10	молоко	255	200	0	0	11,98	43
3	груша/бананы	368	50	0,2	0,2	5,1	25
<b>Итого</b>			<b>1572</b>	<b>36,13</b>	<b>48,99</b>	<b>211,57</b>	<b>1449,1</b>