

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День первый

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с макаронами	150	4,53	4,2	13,7	111	№93
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		6,980	11,750	28,300	247,000	
<u>2 Завтрак</u>						
Печенье	20	1,500	1,900	14,600	81,400	№609
<u>Обед</u>						
Суп Багратион	200	3,9	3,94	13,7	106,20	№ 80/2
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Гречка по-купечески	160	16,91	8,989	39,694	301,71	№249
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		23,447	15,146	83,894	560,814	
<u>Полдник</u>						
Каша молочная манная	150	3,980	3,830	20,600	134,000	№5/4
Чай с лимоном	180	0,126	7,790	32,400	0,954	№288
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	
		6,416	12,520	68,000	212,654	
<u>Всего</u>						
	1148	38,343	41,316	194,794	1101,868	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День второй

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептуры
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная с овсяной крупой	150	3,62	3,81	12,6	99,3	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		6,270	11,360	39,800	285,700	
<u>2 Завтрак</u>						
Яблоко	120	0,500	0,500	11,800	56,400	
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с горохом	200	4,1	4,28	12,9	107,00	№ 81
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Биточек куриный	55	13,351	3,058	9,401	117,71	№128
Рисовый гарнир	90	2,19	3,22	22	126,00	№315
Соус молочный	30	0,618	1,57	2,13	25,10	№350
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		22,896	14,345	76,931	528,714	
<u>Полдник</u>						
Омлет	85	6,670	7,700	2,730	106,000	№789.1
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		9,180	8,600	30,330	234,100	
<u>Всего</u>	1338	38,846	34,805	158,861	1104,914	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День третий

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная пшеничная	150	4,88	4,5	23,4	155	№15/4
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		7,530	12,050	50,600	341,400	
<u>Обед</u>						
Суп Рассольник	200	0,907	1,337	5,025	103,21	№73
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Котлета из говядины	55	10,764	7,968	10,856	172,00	№282
Гречневый гарнир	80	4,56	4,18	19,8	135,00	№243
Соус томатный	30	0,618	1,57	2,13	25,10	№350
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		19,486	17,272	68,311	588,217	
<u>Полдник</u>						
Булочка сдобная	85	7,280	12,520	53,920	358,000	№469
Кефир	180	5,400	4,500	7,020	385,200	№191
		12,680	17,020	60,940	743,200	
<u>Всего</u>	1038	39,696	46,342	179,851	1672,817	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День четвертый

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная рисовая	150	3,62	3,81	12,6	99,3	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		6,270	11,360	39,800	285,700	
<u>Обед</u>						
Борщ	200	1,46	4	8,52	76,00	№ 133
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Котлета рыбная	55	15,01	2,086	4,006	91,64	№86
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,7	119,00	№321
Соус томатный	30	0,33	1,26	2,16	21,30	№735
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		22,087	13,723	62,886	460,844	
<u>Полдник</u>						
Отварные макароны с сыром	100/10	4,790	5,200	91,600	37,000	№206
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,800	107,000	№397
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		5,980	4,090	30,800	184,700	
<u>Всего</u>	1323	34,337	29,173	133,486	931,244	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День пятый

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептуры
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный гречневый	150	5,235	7,815	18,75	166,785	№134
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		7,685	15,365	33,350	302,785	
<u>2 Завтрак</u>						
Печенье	20	1,500	1,900	14,600	81,400	№609
<u>Обед</u>						
Суп Харчо	200	2,329	2,329	17,189	89,93	№40
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Тефтеля	60	4,913	6,816	5,517	103,66	№108
Свекольная икра	110	2,573	5,037	13,501	109,61	№54
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		12,452	16,399	66,707	456,107	
<u>Полдник</u>						
Халочка	85	7,470	8,140	49,900	303,000	№206
Кисель	180	0,360	0,090	13,554	54,554	№516
		7,830	8,230	63,454	357,554	
Всего	1063	29,467	41,894	178,111	1197,846	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День шестой

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная с овсяной крупой	150	3,62	3,81	12,6	99,3	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		6,270	11,360	39,800	285,700	
<u>2 Завтрак</u>						
Яблоко	120	0,500	0,500	11,800	56,400	
<u>Обед</u>						
Суп Андриановский	200	3,639	4,318	10,016	94,25	№85
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Плов «Салтанат»	160	12,83	12,91	27,086	277,99	№90
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		19,106	19,445	67,602	525,146	
<u>Полдник</u>						
Каша молочная манная	150	3,980	3,830	20,600	134,000	№5/4
Чай с лимоном	180	0,126	7,790	32,400	0,954	№288
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		6,416	12,520	68,000	212,654	
<u>Всего</u>						
	1248	32,292	43,825	187,202	1079,900	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День седьмой

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный с макаронами	150	4,53	4,2	13,7	111	№93
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		6,980	11,750	28,300	247,000	
<u>2 Завтрак</u>						
Печенье	20	1,500	1,900	14,600	81,400	№609
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с фасолью	200	4,1	4,28	12,9	107,00	№ 81
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Биточек куриный	55	13,248	3,036	9,292	116,84	№128
Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	№428
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		24,055	13,493	56,982	446,044	
<u>Полдник</u>						
Омлет	85	6,670	7,700	2,730	106,000	№789.1
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		2,510	0,900	27,600	128,100	
<u>Всего</u>	1088	35,045	28,043	127,482	902,544	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День восьмой

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептуры
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная пшеничная	150	4,88	4,5	23,4	155	№15/4
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		7,530	12,050	50,600	341,400	
<u>Обед</u>						
Суп Рассольник	200	0,907	1,337	5,025	103,21	№73
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Пирожок с говядиной	85	10,2	6,66	19,1	177,00	№524
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		13,744	10,214	54,625	433,117	
<u>Полдник</u>						
Запеканка творожная	100	13,900	9,400	9,920	181,000	№79
Чай с лимоном	180	0,126	7,790	32,400	0,954	№288
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		16,336	18,090	57,320	259,654	
Всего	1183	37,610	40,354	162,545	1034,171	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День девятый

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная рисовая	150	3,62	3,81	12,6	99,3	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		6,270	11,360	39,800	285,700	
<u>Обед</u>						
Борщ	200	1,46	4	8,52	76,00	№ 133
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Котлета рыбная	55	15,01	2,086	4,006	91,64	№86
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,7	119,00	№321
Соус томатный	30	0,33	1,26	2,16	21,30	№735
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		22,087	13,723	62,886	460,844	
<u>Полдник</u>						
Гречка рассыпчатая с овощами	100	6,270	5,753	27,192	185,570	№206
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,800	107,000	№397
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		5,980	4,090	30,800	370,270	
<u>Всего</u>	1313	30,517	25,363	108,286	967,114	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День десятый

Наименование блюда	1-3 года					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная с овсяной крупой	150	3,62	3,81	12,6	99,3	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	30/10	2,450	7,550	14,600	136,000	№1.1
		6,270	11,360	39,800	285,700	
<u>2 Завтрак</u>						
Печенье	20	1,500	1,900	14,600	81,400	№609
<u>Обед</u>						
Суп Харчо	200	2,329	2,329	17,189	89,93	№40
Сметана	8	0,21	1,2	0,29	12,96	№488
Котлета из говядины	55	10,764	7,968	10,856	172,00	№282
Макароны отварные	100	1,48	0,904	7,08	42,30	№315
Соус молочный	30	0,618	1,57	2,13	25,10	№350
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15	77,700	№878
		17,828	14,988	67,755	482,237	
<u>Полдник</u>						
Булочка сдобная	85	7,280	12,520	53,920	358,000	№469
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
		7,480	12,520	66,520	408,400	
<u>Всего</u>	1258	33,078	40,768	188,675	1257,737	