

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День первый

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептуры
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	200	6,040	5,600	18,200	148,000	№93
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		8,860	14,280	35,000	304,000	
2 Завтрак						
Печенье	20	1,500	1,900	14,600	81,400	№609
Обед						
Суп Багротион	250	4,600	4,500	17,100	126,600	№ 80/2
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Гречка по-купечески	180	19,000	10,100	44,600	339,000	№249
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		26,677	17,267	94,770	634,744	
Полдник						
Каша молочная манная	200	5,300	5,100	27,500	178,000	№5/4
Чай с лимоном	180	0,126	7,790	32,400	0,954	№288
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		8,126	13,940	77,400	269,654	
Всего	1335	45,163	47,387	221,770	1289,798	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

День второй

1 ноября 2023 г.

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная с овсяной крупой	200	4,820	5,080	16,800	132,000	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		7,840	13,760	46,200	338,400	
<u>2 Завтрак</u>						
Яблоко	120	0,500	0,500	11,800	56,400	
<u>Обед</u>						
Суп картофельный с горохом	250	5,130	5,350	16,200	133,000	№ 81
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Биточек куриный	70	16,900	3,870	11,900	149,000	№128
Рисовый гарнир	100	2,430	3,580	24,460	139,800	№315
Соус молочный	45	0,495	1,890	3,240	32,000	№735а
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		28,032	17,357	88,870	622,944	
<u>Полдник</u>						
Омлет натуральный	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	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		9,570	8,750	32,830	247,100	
<u>Всего</u>	1490	45,942	40,367	179,700	1264,844	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День третий

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная пшеничная	200	6,500	6,000	31,200	206,000	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		9,520	14,680	60,600	412,400	
<u>Обед</u>						
Суп Рассольник	250	1,625	5,075	13,050	104,250	№73
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Котлета из говядины	70	13,700	10,200	13,800	201,000	№282
Гречневый гарнир	100	5,700	5,230	24,700	169,000	№243
Соус томатный	45	0,495	1,890	3,240	32,000	№735а
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		24,597	25,062	87,860	675,394	
<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>	1200	54,077	69,282	263,320	1830,994	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День четвертый

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная рисовая	200	4,815	5,105	16,884	133,060	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		7,835	13,785	46,284	339,460	
<u>Обед</u>						
Борщ	250	1,830	5,000	10,700	95,000	№ 133
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Котлета рыбная	70	19,000	2,640	5,070	116,000	№86
Картофельное пюре	150	3,060	4,800	20,400	137,000	№321
Соус томатный	45	0,495	1,890	3,240	32,000	№735а
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		27,462	16,997	72,480	549,144	
<u>Полдник</u>						
Отварные макароны с сыром	120/15	5,010	5,330	7,260	98,000	№206
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,800	107,000	№397
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		11,380	9,570	40,560	295,700	
<u>Всего</u>	1515	46,677	40,352	159,324	1184,304	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День пятый

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Суп молочный гречневый	200	6,980	10,420	25,000	222,380	№134
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		9,800	19,100	41,800	378,380	
<u>2 Завтрак</u>						
Печенье	20	1,500	1,900	14,600	81,400	№609
<u>Обед</u>						
Суп Харчо	250	2,625	2,625	19,375	112,500	№40
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Тефтеля	85	6,920	9,600	7,770	146,000	№108
Свекольная икра	150	3,525	6,900	18,495	150,150	№54
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		16,147	21,792	78,710	577,794	
<u>Полдник</u>						
Халочка	80	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	
<u>Всего</u>	1235	35,277	51,022	198,564	1395,128	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День шестой

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная с овсяной крупой	200	4,820	5,080	16,800	132,000	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		7,840	13,760	46,200	338,400	
<u>2 Завтрак</u>						
Яблоко	120	0,500	0,500	11,800	56,400	
<u>Обед</u>						
Суп Андриановский	250	4,050	4,940	12,687	111,620	№85
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Плов «Салтанат»	180	14,580	14,670	30,780	315,900	№90
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		21,707	22,277	76,537	596,664	
<u>Полдник</u>						
Каша молочная манная	200	5,300	5,100	27,500	178,000	№5/4
Чай с лимоном	180	0,126	7,790	32,400	0,954	№288
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		8,126	13,940	77,400	269,654	
<u>Всего</u>	1435	38,173	55,077	227,637	1261,118	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День седьмой

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептуры
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
Завтрак						
Суп молочный с макаронами	200	6,040	5,600	18,200	148,000	№93
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		8,860	14,280	35,000	304,000	
2 Завтрак						
Печенье	20	1,500	1,900	14,600	81,400	№609
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,130	5,350	16,200	133,000	№ 81
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Биточек куриный	70	16,900	3,870	11,900	149,000	№128
Капуста тушеная	125	4,630	4,500	4,880	78,800	№428
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		29,737	16,387	66,050	529,944	
Полдник						
Омлет натуральный	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	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		9,570	8,750	32,830	247,100	
Всего	1235	49,667	41,317	148,480	1162,444	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День восьмой

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная пшеничная	200	6,500	6,000	31,200	206,000	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		9,520	14,680	60,600	412,400	
<u>Обед</u>						
Суп Рассольник	250	1,625	5,075	13,050	104,250	№73
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№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	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		14,902	14,402	65,220	450,394	
<u>Полдник</u>						
Запеканка творожная	130	17,800	11,800	12,900	236,000	№79
Чай с лимоном	180	0,126	7,790	32,400	0,954	№288
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		20,626	20,640	62,800	327,654	
<u>Всего</u>	1325	45,048	49,722	188,620	1190,448	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День девятый

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная рисовая	200	4,815	5,105	16,884	133,060	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		7,835	13,785	46,284	339,460	
<u>Обед</u>						
Борщ	250	1,830	5,000	10,700	95,000	№ 133
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Котлета рыбная	70	19,000	2,640	5,070	116,000	№86
Картофельное пюре	150	3,060	4,800	20,400	137,000	№321
Соус томатный	45	0,495	1,890	3,240	32,000	№735а
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		27,462	16,997	72,480	549,144	
<u>Полдник</u>						
Гречка рассыпчатая с овощами	120	7,524	6,908	32,670	222,200	№206
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,800	107,000	№397
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		13,894	11,148	65,970	419,900	
<u>Всего</u>	1500	44,176	36,825	155,250	1125,044	

Утверждаю

Заведующая МКДОУ "Д/С № 60"

/Афаунова Д.М.

1 ноября 2023 г.

День десятый

Наименование блюда	3-7 лет					№ рецептур ы
	масса порции	белки,г	жиры,г	угл-ды,г	Ккал	
<u>Завтрак</u>						
Каша молочная с овсяной крупой	200	4,820	5,080	16,800	132,000	№94
Чай с сахаром	180	0,200	0,000	12,600	50,400	№194
Бутерброд с маслом	35/10	2,820	8,680	16,800	156,000	№1.1
		7,840	13,760	46,200	338,400	
<u>2 Завтрак</u>						
Печенье	20	1,500	1,900	14,600	81,400	№609
<u>Обед</u>						
Суп Харчо	250	2,625	2,625	19,375	112,500	№40
Сметана	10	0,260	1,500	0,360	16,200	№488
Котлета из говядины	70	13,700	10,200	13,800	201,000	№282
Макароны отварные	120	1,850	1,130	8,860	52,900	№315
Соус молочный	45	0,495	1,890	3,240	32,000	№735а
Компот из свежих яблок	180	0,117	0,117	15,210	62,244	№528
Хлеб пшеничный	35	2,700	1,050	17,500	90,700	№878
		21,747	18,512	78,345	567,544	
<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>	1420	38,567	46,692	205,665	1395,744	