

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Немятовских И.В.



1 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	P	B2	Витам. "С"	Т.К.
Второй завтрак											
Сок фруктовый 150 г пром. выпуск.	57,32308	0,00068	0,00014	0,01375	0,15						
Итого:	57,32308	0,00068	0,00014	0,01375	0,15						
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	162,11314	0,00470	0,00489	0,02559	0,18	84,29	0,35	0,05	0,1		№ 7. 5/4/1
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	114,29884	0,00242	0,00671	0,01658	0,034						№ 7.261
Какао с молоком 180 гр	91,92471	0,00286	0,00297	0,01366	0,18	100,6	0,99	0,03	0,13	0,50	№ 7. 14/10/1
Сыр 9 гр. пром. выпуск.					0,09						№ 7.435/5
Итого:	368,33670	0,00998	0,01457	0,05583	0,484	184,9	1,34	0,08	0,23	0,50	
Обед											
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	63,03561	0,00088	0,00365	0,00681	0,06	12,65	0,46	0,04	0,02	2,89	№ 7.31/1
Свекольник со сметаной 180р	84,78566	0,00137	0,00453	0,01090	0,18	28,57	0,96	0,04	0,04		№ 7. 5/2/2
Голубцы ленивые в молочном соусе 180 гр	226,42894	0,01239	0,01484	0,01185	0,18	37,01	1,14	0,03	0,06		№ 7.243/1
Компот из чернослива и изюма 180 гр	79,21890	0,00029	0,00000	0,02107	0,18	15,56	0,34	0,01	0,02	45,17	№ 5/10/1
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	57,82950	0,00231	0,00042	0,01463	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,17400	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	553,47261	0,01876	0,02362	0,07529	0,655	93,79	2,9	0,12	0,14	48,06	
Полдник											
Суп молочный с лапшой 180 гр.	97,11887	0,00329	0,00382	0,01252	0,18	79,7	0,23	0,03	0,09		№ 7. 21/2/2
Чай с лимоном 180 гр	32,46133	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	1,78	0,05			0,70	№ 7.11/10/1
Шанежка с картофелем 70 гр	196,73499	0,00537	0,00630	0,02980	0,07						№ 7.148/2
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,17400	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	368,48919	0,01021	0,01030	0,06072	0,45	81,48	0,28	0,03	0,09	0,70	
Всего:	1407,66225	0,07601	0,05333	0,20470	1,739	360,1	4,52	0,23	0,46	98,52	

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ Д/С № 332 МБДОУ
 «Землятовских И.В.»
 2 ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам. С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 150гр	75,78416	0,00139	0,00009	0,02020	0,15						
Итого:	75,78416	0,00139	0,00009	0,02020	0,15						
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 гр	232,88669	0,00643	0,00713	0,03797	0,18	101,4	0,51	0,05	0,13	0,52	№ 7. 7/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	112,30979	0,00241	0,00648	0,01651	0,034						№ 7.261
Чай с молоком 180 гр	55,40884	0,00118	0,00127	0,01010	0,18	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23	№ 7. 12/10/1
Итого:	400,60531	0,01002	0,01488	0,06458	0,394	0,57	0,57	0,06	0,18	0,75	
Обед											
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	64,34396	0,00105	0,00409	0,00838	0,06	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03	№ 7. 4/1
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,180	89,33387	0,00179	0,00437	0,01169	0,18	23,11	0,49	0,03	0,03	6,41	№ 7.31/2/2
Мясо кур отварное в соусе 80 гр	96,80454	0,01387	0,00370	0,00212	0,1	11,17	0,82	0,03	0,07	0,58	№ 7. 2/9/4
Макаронные изделия отварные 130 гр.	191,15409	0,00501	0,00412	0,03480	0,13	11,11	0,64	0,05	0,02		№ 7.Н151-1
Компот из сухофруктов 200 гр,	71,56746	0,00049	0,00003	0,01799	0,2	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	№ 7. 6/10,
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	63,21493	0,00253	0,00046	0,01600	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	35,37403	0,00127	0,00015	0,00837	0,02						№ 7.050
Итого:	611,79287	0,02600	0,01692	0,09936	0,725	81,79	2,56	0,13	0,16	75,18	
Полдник											
Молоко 180гр. Пром. Выпуска	95,42601	0,00473	0,00506	0,00769	0,18						№ 7.384
Джем 20гр Пром. Выпуска	47,70000	0,00008		0,01390	0,02						№ 7.1/1/7
Запеканка творожная 150 гр	368,33040	0,01667	0,02089	0,01310	0,15	168,8	0,6	0,05	0,28		№ 7.Н039-1
Хлеб пшеничный 30 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	62,37000	0,00152	0,00018	0,01002	0,03						№ 7.052
Итого:	573,82641	0,02300	0,02613	0,04471	0,38	168,8	0,6	0,05	0,28		
Всего:	1662,00875	0,06041	0,05933	0,22885	1,649	251,2	3,73	0,24	0,62	151,86	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ



Ивановых И.В.

3 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам."С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 150гр	75,78416	0,00139	0,00009	0,02020	0,15						
Итого:	75,78416	0,00139	0,00009	0,02020	0,15						
Завтрак											
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 180 г	180,44179	0,00475	0,00699	0,02526	0,18	101,8	0,32	0,04	0,12	0,53	№ 7.17/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	295,35000	0,00276	0,00106	0,02507	0,034						№ 7.261
Повидло 10 гр. Пром. Выпуска	252,00000	0,40000		66,50000	0,01						№7.185/5
Кофейный напиток с молоком 180 гр	87,05621	0,00244	0,00248	0,01342	0,18	95,28	0,1	0,03	0,11	0,46	№ 7. 13/10/1
Итого:	365,27043	0,00995	0,01053	0,06375	0,404	197,08	0,42	0,07	0,23	0,99	
Обед											
Огурец свежий порционный 50 гр Пром. Выпуска	5,52547	0,00035	0,00004	0,00164	0,05						№ 7.014-1
Суп-пюре гороховый 180 гр	140,09572	0,00832	0,00221	0,02340	0,18	29,4	1,44	0,14	0,03	0,48	№ 7.29/2
Биточки рыбные 80гр	148,06932	0,01547	0,00687	0,00599	0,08	47,31	0,62	0,07	0,11		№ 7.355-1
Картофельное пюре 150г	174,46765	0,00388	0,00482	0,03010	0,15	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	№ 7.3/3
Компот из кураги и изюма 180 гр	64,98238	0,00028	0,00000	0,01732	0,18	6,69	0,16		0,01	45,1	№ 7.4/10/1
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	62,28529	0,00249	0,00045	0,01577	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,19147	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	637,61731	0,03231	0,01457	0,10424	0,695	120,52	3,31	0,33	0,25	56,32	
Полдник											
Омлет с сыром 150г	171,22090	0,01090	0,01294	0,00198	0,15	68,95	1,68	0,05	0,3		№ 7.167/1
Чай с лимоном 180 гр	32,47822	0,00004	0,00000	0,00837	0,18	1,78	0,05			0,70	№ 7.11/10
Печенье 30гр. Пром. Выпуска	123,66000	0,00260	0,00130	0,01920	0,03						№ 7.308
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,19147	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	369,55059	0,01505	0,01442	0,03957	0,38	70,73	1,73	0,05	0,3	0,7	
Всего:	1448,22249	0,05870	0,03961	0,22776	1,635	388,33	5,46	0,45	0,78	58,01	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Немятовских И.В.



4 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам "С"	Т.К.
Второй завтрак											
Сок фруктовый 150 г Пром. Выпуска	57,32308	0,00068	0,00014	0,01375	0,15						
Итого:	57,32308	0,00068	0,00014	0,01375	0,15						
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200 гр.	192,00392	0,00588	0,00787	0,02865	0,2	94,24	1,11	0,13	0,12	0,42	№ 7.8/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34 гр.	118,87255	0,00249	0,00706	0,01703	0,034						№ 7.261
Какао с молоком 180 гр	93,81323	0,00298	0,00305	0,01382	0,18	100,58	0,99	0,03	0,13	0,50	№ 7.14/10/1
Итого:	404,68971	0,01134	0,01798	0,05950	0,414	194,82	2,1	0,16	0,25	0,92	
Обед											
Салат из свеклы с чесноком 50 г	29,31065	0,00065	0,00136	0,00485	0,05						№ 7.143/1
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне 200 гр.	98,81695	0,00201	0,00349	0,01570	0,2	8,5	0,4				№ 7.060
Суфле из мяса кур паровое 70 гр	308,88942	0,01883	0,02354	0,00369	0,07	51,56	1,19	0,04	0,14	0,36	№ 7.8/9/1
Гарнир овощной сборный 150гр.	95,94457	0,00381	0,00139	0,01820	0,15	63,31	0,96	0,11	0,11	9,01	№ 7. 36/3
Компот из сухофруктов 150 гр.	71,59985	0,00049	0,00003	0,01799	0,15	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	№ 7.6/10/2
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	65,16000	0,00260	0,00047	0,01649	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	37,74185	0,00136	0,00016	0,00894	0,02						№ 7.050
Итого:	707,46328	0,02975	0,03044	0,08586	0,675	137,85	2,87	0,16	0,27	59,53	
Полдник											
Снежок 150 гр. Пром. Выпуска	111,38973	0,00437	0,00873	0,00597	0,15						№ 7.363
Сырники из творога 150	435,06415	0,02059	0,02488	0,03050	0,15	203,89	0,88	0,07	0,32	0,27	№ 6/5
Сгущенное молоко 20 Пром. Выпуска	64,64492	0,00162	0,00191	0,01257	0,02						№ 7.351
Хлеб пшеничный 30 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	62,37000	0,00152	0,00018	0,01002	0,03						№ 7.052
Итого:	673,46880	0,02881	0,03875	0,06944	0,35	203,89	0,88	0,07	0,32	0,27	
Всего:	1841,95025	0,06929	0,08019	0,22806	1,589					121,44	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ



Немятовских И.В.

5 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам "С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 150гр	75,78416	0,00139	0,00009	0,02020	0,15						
Итого:	75,78416	0,00139	0,00009	0,02020	0,15						
Завтрак											
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180 гр	177,03079	0,00513	0,00664	0,02450	0,18	103,45	0,47	0,06	0,12	0,53	№ 7.16/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	134,54232	0,00489	0,00711	0,01893	0,034						№ 7.261
Сыр 9 гр.	323,84000				0,09						№ 7.435/5
Кофейный напиток с молоком 180 гр	87,05621	0,00244	0,00248	0,01342	0,18	95,28	0,1	0,03	0,11	0,46	№ 7.13/10/1
Итого:	398,62932	0,01246	0,01622	0,05684	0,484	198,73	0,57	0,09	0,23	0,99	
Обед											
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. Масло 60гр.	74,98628	0,00112	0,00371	0,00935	0,06	6,71	0,34	0,03	0,02	1,96	№ 7.27/1
Рассольник "Ленинградский" со сметаной 180 гр	88,89247	0,00200	0,00314	0,01412	0,18	15,08	0,48	0,03	0,04		№ 7.165-1
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 70 гр.	254,03572	0,01991	0,01802	0,00233	0,07	7,16	1,26	0,02	0,07		№ 7.14/8
Капуста тушеная 150г	94,51774	0,00352	0,00283	0,01755	0,15	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3	№ 7.8/3
Компот из кураги 200гр.	69,82597	0,00049	0,00000	0,01871	0,2	7,4	0,2				№ 7.110
Хлеб ржаной 35 гр Иод. Пром. Выпуска	62,28529	0,00249	0,00045	0,01577	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,19147	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	686,73494	0,03104	0,02833	0,08785	0,715	118,24	3,39	0,13	0,2	33,26	
Полдник											
Сельдь филе 30 гр пром. Выпуска	19,05684	0,00232	0,00116	0,00000	0,03						№ 7.н125/2
Картофель отварной 100 гр.	99,65224	0,00188	0,00325	0,01634	0,1	12,3	0,8	0,1	0,1		№ 7.251
Чай с лимоном 180 гр	34,61162	0,00000	0,00000	0,00908	0,18	1,78	0,05			0,70	№ 11/10
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,19147	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	195,51216	0,00572	0,00459	0,03544	0,33	14,08	0,85	0,1	0,1	0,7	
Всего:	1312,94710	0,04971	0,04951	0,19240	1,679	331,05	4,81	0,32	0,53	34,95	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 3326 Немятовских И.В.

6 День



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам" С"	Т.К.
Второй завтрак											
Сок фруктовый 150 г пром. выпуск.	96,38530	0,00330	0,00406	0,01385	0,15						
Итого:	96,38530	0,00330	0,00406	0,01385	0,15						
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180гр.	180,30250	0,00550	0,00693	0,02395	0,18	87,77	0,94	0,12	0,1	0,46	№ 7.15/4/1
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	99,33000	0,00262	0,00100	0,02572	0,034						№ 7.261
Повидло 10 гр. пром. выпуск.					0,01						№7.185/5
Какао с молоком 180 гр	93,17125	0,00294	0,00303	0,01378	0,18	100,58	0,99	0,03	0,13	0,50	№ 7.14/10/1
Итого:	372,80375	0,01107	0,01096	0,06344	0,404	188,35	1,93	0,15	0,23	0,96	
Обед											
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 гр.	92,85325	0,00136	0,00913	0,00415	0,06	19,38	4,08	0,03	0,05	0,92	№ 7.19/1
Суп из овощей со сметаной 0,200	91,93575	0,00162	0,00546	0,00970	0,2	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85	№ 7.14/2
Гуляш из отварного мяса 80 гр.	209,15963	0,01451	0,01495	0,00323	0,08	9,9	1,7		0,1	0,22	№ 7.256
Каша гречневая вязкая 150г	126,77100	0,00377	0,00393	0,02322	0,15	11	2,4	0,1	0,1		№ 7.3/4/2.
Компот из изюма 200гр.	68,86638	0,00017	0,00000	0,01838	0,2						№ 7.078
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	58,82500	0,00235	0,00043	0,01489	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,15750	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	690,56850	0,02530	0,03408	0,08359	0,715	62,9	8,76	0,18	0,29	7,99	
Полдник											
Запеканка из творога с яблоками 150	413,11299	0,01715	0,03001	0,02981	0,15	168,84	1,42	0,06	0,27		№ 7.16/5/1
Сгущенное молоко 20 гр пром. выпуск.	65,02268	0,00161	0,00190	0,01252	0,02						№ 7.351
Чай с лимоном 200 гр	35,96196	0,00004	0,00000	0,00930	0,2	1,78	0,05				№ 7.11/10
Печенье 25 гр Пром. Выпуск	104,11237	0,00260	0,00130	0,01920	0,025						№ 7.298
Хлеб пшеничный 15 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	43,72330	0,00158	0,00019	0,01043	0,015						№7.050
Итого:	661,93330	0,02299	0,03340	0,08127	0,41	170,62	1,47	0,06	0,27		
Всего:	1821,69085	0,06266	0,08251	0,24214	1,679	421,87	12,16	0,39	0,79	8,95	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Немятовских И.В.

7 День



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам" С"	
Второй завтрак											
Фрукты 0,150г	79,44566	0,00146	0,00010	0,02119	0,15						
Итого:	79,44566	0,00146	0,00010	0,02119	0,15						
Завтрак											
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 180 гр.	171,89544	0,00508	0,00664	0,02477	0,18	102,84	0,81	0,07	0,13	0,53	№ 7. 18/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	102,75870	0,00227	0,00572	0,01558	0,034						№ 7.261
Чай с молоком 200 гр	61,29188	0,00132	0,00141	0,01122	0,2	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23	7.№ 12/10
Итого:	335,94602	0,00867	0,01377	0,05156	0,414	150,6	0,87	0,08	0,18		
Обед											
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60гр.	60,31090	0,00073	0,00444	0,00532	0,06	17,92	0,65	0,01	0,02	1,43	№ 7.23/1
Суп-лапша на курином бульоне 0,180 гр.	80,95918	0,00176	0,00307	0,01210	0,18	9,23	0,31	0,02	0,01		№ 7.20/2/2
Рагу из овощей 150г	117,60908	0,00286	0,00386	0,02029	0,15	34,2	0,94	0,07	0,06	10,61	№ 18/3
Биточки (котлеты) из мяса кур 80 гр	242,14715	0,01468	0,01418	0,01318	0,08	33,91	1,16	0,06	0,13	0,3	№ 7.5/9
Компот из сухофруктов 200 гр,	71,50817	0,00049	0,00003	0,01799	0,2	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	№ 7.6/10,
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	59,65352	0,00238	0,00043	0,01510	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,16563	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	674,35365	0,02443	0,02619	0,09399	0,725	109,74	3,38	0,17	0,24		
Полдник											
Салат из моркови с растительным маслом 60гр.	98,54000	0,00117	0,00675	0,01335	0,06	14,38	0,38	0,03	0,04		№7.10/1
Чай 200 гр,	34,59042	0,00000	0,00000	0,00908	0,2	3					№ 7.10/10
Сдоба обыкновенная 60 гр	192,91082	0,00561	0,00404	0,03381	0,06	29,92	0,56	0,06	0,05		№ 8/12
Итого:	326,04124	0,01253	0,02249	0,05705	0,32	47,3	0,94	0,09	0,09		
Всего:	1415,78657	0,04708	0,06255	0,22379	1,609	307,64	5,19	0,34	0,51		

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332₂ 332 Немятовских И.В.



8 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам" С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 0,150г	79,44566	0,00146	0,00010	0,02119	0,15						
Итого:	79,44566	0,00146	0,00010	0,02119	0,15						
Завтрак											
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180 гр.	212,04406	0,00649	0,00636	0,03135	0,18	87,77	0,94	0,13	0,1	0,42	№ 7.11/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	146,82803	0,00531	0,00872	0,01814	0,051						№ 7.261
Сыр 9 гр. Пром. Выпуска					0,09						№7.435/5
Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,79346	0,00244	0,00248	0,01339	0,18	95,28	0,1	0,03	0,11	0,46	№ 13/10
Итого:	445,66555	0,01423	0,01756	0,06288	0,501	183,05	1,04	0,16	0,21	0,88	
Обед											
Огурец свежий порционный 50 гр Пром. Выпуска	6,04977	0,00038	0,00005	0,00179	0,05						№ 7.014-14
Борщ с фасолью и сметаной 200гр	78,79132	0,00132	0,00458	0,00941	0,2	39,6	1,09	0,05	0,04	5,29	№ 3/2
Рыба(филе). припущенная с молоком и овощами 70 гр	118,38625	0,01422	0,00577	0,00231	0,07	48,13	0,5	0,05	0,08	0,65	№ 3/7/1
Рис припущенный с овощами 130гр.	151,75787	0,00295	0,00605	0,02334	0,13	7,47	0,48	0,03	0,02		№ 7.179
Компот из кураги и изюма 180 гр	64,90927	0,00028	0,00000	0,01732	0,18	6,69	0,16		0,01	45,1	№ 4/10
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	59,65352	0,00238	0,00043	0,01510	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	45,67944	0,00165	0,00020	0,01087	0,02						№ 7.050
Итого:	525,22745	0,02318	0,01708	0,08014	0,685	101,89	2,23	0,13	0,15	51,04	
Полдник											
Пюре из гороха с растительным маслом 130гр.	59,95369	0,00070	0,00405	0,00802	0,13					2,65	№ 7.362
Кисель с витаминами "Витошка" 180 гр. Пром. Выпуска	70,85789	0,00019	0,00000	0,01817	0,18					51,2	№ 7. 504/2
Кондитерские изделия 30гр. Пром. Выпуска	79,85915	0,00120	0,00070	0,01943	0,03						
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,16563	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	252,83637	0,00361	0,00493	0,05563	0,36					53,85	
Всего:	1303,17503	0,04248	0,03967	0,21985	1,696	284,94	3,27	0,29	0,36	105,77	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС № 332 Немятовских И.В.

9 День



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам"С	Т.К.
Второй завтрак											
Сок фруктовый 150 г Пром. Выпуска	61,79104	0,00074	0,00015	0,01485	0,15						
Итого:	61,79104	0,00074	0,00015	0,01485	0,15						
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 гр.	172,49776	0,00517	0,00619	0,02453	0,18	104,56	0,66	0,09	0,11	0,42	№ 7.14/4/1
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	115,82651	0,00241	0,00691	0,01652	0,036						№ 7.261
Чай с молоком 200 гр	55,40884	0,00118	0,00127	0,01010	0,2	53,1	0,1		0,1	0,23	№ 7.12/10
Итого:	343,73310	0,00877	0,01437	0,05114	0,416	157,66	0,76	0,09	0,21	0,42	
Обед											
Икра кабачковая 50 гр Пром. Выпуска	55,26054	0,00099	0,00446	0,00466	0,05						№ 7.275/1
Бульон из кур с гренками с яйцом 200гр.	74,68952	0,00427	0,00226	0,01194	0,2						№ 7.244
Соус молочный для запекания 23гр.	24,04196	0,00079	0,00139	0,00214	0,023	33,57	0,07	0,01	0,04		№ 7.159
Картофельное пюре 150 гр	195,70732	0,00388	0,00482	0,03010	0,15	37,12	1,09	0,12	0,1	14,96	№ 7.3/3
Мяо кур отварное в соусе 80 гр.	96,80454	0,01387	0,00370	0,00212	0,08	11,17	0,82	0,03	0,07		№ 7.2/9/4
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	65,43833	0,00036	0,00000	0,01742	0,18	9,07	0,28	0,08	0,02	63,07	№ 7/10/1
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	63,21493	0,00253	0,00046	0,01600	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	21,10030	0,00076	0,00009	0,00501	0,01						№ 7.048
Итого:	596,25743	0,02746	0,01718	0,08939	0,728	90,93	2,26	0,24	0,23	78,03	
Полдник											
Лапшевник с творогом 150	316,39345	0,01055	0,01356	0,03878	0,15	76,64	1	0,07	0,13		№ 7.3/5/1
Сгущенное молоко 20 гр Пром. Выпуска	56,51613	0,00140	0,00165	0,01086	0,02					0,27	№ 7.351
Чай 200 гр,	34,47677	0,00000	0,00000	0,00908	0,2	3					№ 7.10/10
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	38,22677	0,00138	0,00016	0,00910	0,02						№ 7.050
Итого:	445,61313	0,01333	0,01537	0,06783	0,39	79,64	1	0,07	0,13	0,27	
Всего:	1447,39471	0,05030	0,04706	0,22321	1,684	328,23	4,02	0,4	0,57	78,72	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Немятовских И.В.

10 День



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам "С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 150 гр.	56,07238	0,00052	0,00039	0,01344	0,15						
Итого:	56,07238	0,00052	0,00039	0,01344	0,15						
Завтрак											
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 180 гр.	196,05481	0,00563	0,00651	0,02884	0,18	105,5	0,57	0,08	0,12	0,53	№ 7.19/4
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	135,07809	0,00509	0,00708	0,01893	0,051						№ 7.261
Сыр 9 гр. Пром. Выпуска					0,09						№ 7.435/5
Какао с молоком 180 гр	93,52191	0,00296	0,00304	0,01380	0,18	100,58	0,99	0,03	0,13	0,50	№ 7.14/10/1
Итого:	424,65481	0,01368	0,01663	0,06157	0,501	206,08	1,56	0,11	0,25	1,03	
Обед											
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	76,33668	0,00085	0,00538	0,00656	0,06	14,18	0,51	0,03	0,02	2,5	№ 7.29/1
Суп картофельный с крупой 180 гр.	114,24944	0,00255	0,00439	0,01830	0,18	16,93	0,89	0,09	0,04	5,2	№ 7.16/2
Бигус с мясом 200 гр.	197,46238	0,01618	0,01465	0,01639	0,23						№ 7.061
Компот из чернослива 200 гр.	68,34653	0,00019	0,00000	0,01809	0,2						№ 7.028
Хлеб ржаной 35 гр Иод. Пром. Выпуска	62,28529	0,00249	0,00045	0,01577	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	49,52912	0,00179	0,00021	0,01179	0,02						№ 7.050
Итого:	568,20944	0,02404	0,02508	0,08689	0,725	31,11	1,4	0,12	0,06	7,7	
Полдник											
Омлет 150 гр.	156,88789	0,00724	0,00625	0,00428	0,15	68,95	1,68	0,05	0,3	2,1	№ 7.2/6
Чай с лимоном 200 гр	36,11846	0,00004	0,00000	0,00930	0,2	1,78	0,05			0,70	№ 7.11/10
Кондитерские изделия 25гр. Пром. Выпуска.	104,56544	0,00260	0,00130	0,01920	0,025						
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,19147	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Зеленый горошек 20 гр. Пром. Выпуск	8,57857	0,60911	0,03679	1,23625	0,02						№ 7.017-2
Итого:	348,34183	0,01140	0,00773	0,04281	0,415	70,73	1,73	0,05	0,3	2,80	
Всего:	1397,27846	0,04965	0,04983	0,20471	1,791	307,92	4,69	0,28	0,61	11,53	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Немятовских И.В.

11 День



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда			В1	В2	Витам" С"	Т.К.
Второй завтрак											
Сок фруктовый 150 гр.	60,00000	0,00071	0,00014	0,01442	0,15						
Итого:	60,00000	0,00071	0,00014	0,01442	0,15						
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180 гр.	206,72478	0,00661	0,00742	0,03285	0,18	94,3	2,45	0,16	0,17	0,42	№ 7.2/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	96,35543	0,00272	0,00105	0,02471	0,034						№ 7.261
Повидло 10 гр.					0,01						№7.185/5
Кофейный напиток с молоком 180 гр	86,96609	0,00244	0,00248	0,01341	0,18	95,28	0,1	0,03	0,11	0,46	№ 7.13/10/1
Итого:	390,04630	0,01177	0,01094	0,07096	0,404	189,58	2,55	0,19	0,28	0,88	
Обед											
Салат из морковью с растительным маслом 60 гр.	59,97783	0,00070	0,00405	0,00802	0,06	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65	№ 7.10/1
Суп-пюре картофельный на мясном бульоне 200гр.	117,67813	0,00262	0,00507	0,01621	0,2	53,05	0,57	0,07	0,09	4,85	№ 7.071
Гуляш из отварного мяса 80 гр.	254,87061	0,01857	0,01822	0,00323	0,08	13,4	1,8		0,1	0,22	№ 7.12/8
Макаронные изделия отварные с овощами 150гр.	175,24200	0,00426	0,00505	0,02936	0,15						№ 7.н151
Компот из чернослива и изюма 180 гр	79,19100	0,00029	0,00000	0,02107	0,18	15,6	0,3			45,17	№ 7.5/10/1
Хлеб ржаной 35 гр	61,38261	0,00245	0,00045	0,01554	0,035						№ 7.003-1
Гренки 20 гр	42,18261	0,00142	0,00016	0,00909	0,02						№ 7.34/2/2
Хлеб пшеничный 10 гр	21,09130	0,00076	0,00009	0,00501	0,01						№ 7.048
Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003						
Итого:	811,61609	0,03108	0,03309	0,10752	0,738	96,43	3,05	0,1	0,23	52,89	
Полдник											
Суп молочный с крупой 180 гр.	105,45652	0,00349	0,00454	0,01300	0,18	97,7	0,2		0,1	0,52	№ 7.2/2
Чай 180 гр.	34,60435	0,00000	0,00000	0,00908	0,2	0,2					№ 7.10/10/1
Ватрушка со сметаной 60 гр	234,15913	0,00600	0,00928	0,03144	0,06	40,1	0,6	0,1	0,1		№ 7. 6/12
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,18261	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	416,40261	0,01101	0,01400	0,06354	0,46	138	0,8	0,1	0,2	0,52	
Всего:	1655,33716	0,05457	0,05817	0,25644	1,752	424,01	6,4	0,39	0,71	54,29	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Ул. П. П. Демьятовских И.В.



12 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам" С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 150 гр	79,37409	0,00145	0,00010	0,02113	0,15						
Итого:	79,37409	0,00145	0,00010	0,02113	0,15						
Завтрак											
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180 гр.	167,32195	0,00473	0,00649	0,02243	0,18	112,8	0,3		0,1	0,59	№ 7.4/4
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	125,77894	0,00253	0,00779	0,01730	0,034						№ 7.261
Чай с молоком 200 гр	55,44703	0,00118	0,00127	0,01010	0,2	47,8	0,1		0,1	0,23	№ 7.12/10
Итого:	348,54792	0,00844	0,01554	0,04983	0,414	160,6	0,4		0,2	0,82	
Обед											
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	62,27522	0,00099	0,00408	0,00788	0,06	21,9	0,3			18,03	№ 7.4/1
Суп фасолевый 180 гр.	61,80933	0,00090	0,00364	0,00672	0,18	26,8	1	0,1		2,88	№ 7.32/2
Птица отварная 80 гр.	134,18859	0,01767	0,00854	0,00008	0,08	21,4	1,6	0,1	0,1		№ 7.203
Картофельное пюре 150г	174,62813	0,00388	0,00482	0,03010	0,15	37,1	1,1	0,1	0,1	10,74	№ 7.3/3
Компот из сухофруктов 200 гр,	71,61680	0,00049	0,00003	0,01799	0,2	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	№ 7.6/10,
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	66,17813	0,00265	0,00048	0,01675	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	38,98125	0,00140	0,00017	0,00924	0,02						№ 7.050
Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003						
Итого:	609,67744	0,02798	0,02175	0,08876	0,728	121,68	4,32	0,31	0,22	81,81	
Полдник											
Пудинг из творога 150 гр	337,45303	0,01388	0,02032	0,02438	0,15	148,3	1	0,1	0,2	0,23	№ 7.17/5/2
Сгущенное молоко 20 гр	65,65500	0,00164	0,00194	0,01277	0,02						№ 7.351
Кисель с витаминами "Витошка" 180 гр.	70,64227	0,00015	0,00004	0,01777	0,2					51,2	№ 7. 504/2
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,22969	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	515,97998	0,01720	0,02247	0,06493	0,39	148,3	1	0,1	0,2	51,43	
Всего:	1545,68475	0,05508	0,05986	0,22464	1,682	430,58	5,72	0,41	0,62	134,06	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Кумарьинский район Челябинской области Шенятовских И.В.



13 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Минералы		B1	B2	Витамин С"	Т.к.
						Ca	Fe				
Второй завтрак											
Фрукты 150 гр	79,37409	0,00145	0,00010	0,02113	0,15						
Итого:	79,37409	0,00145	0,00010	0,02113	0,15						
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180гр.	172,30009	0,00526	0,00706	0,02575	0,18	94,2	1,1	0,1	0,1	0,37	№ 7.8/4
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	137,08336	0,00517	0,00707	0,01950	0,034						№ 7.261
Сыр 9 гр. Пром. Выпуск					0,09						№ 7.435/5
Какао с молоком 180 гр	93,71318	0,00297	0,00305	0,01381	0,18	100,6	1		0,1	0,5	№ 7.14/10/1
Итого:	403,09664	0,01341	0,01718	0,05906	0,484	194,8	2,1	0,1	0,2	0,87	
Обед											
Салат овощной с зеленым горошком 60 гр.	49,12514	0,00110	0,00192	0,00723	0,06						№ 7.013
Борщ со сметаной 180 гр.	93,06464	0,00182	0,00473	0,01232	0,18	30,1	0,7			8,65	№ 7.2/2
Суфле из рыбы 80 гр	95,86814	0,00865	0,00516	0,00295	0,08	47,7	0,6		0,1	0,07	№ 7.14/7
Рис припущенный с овощами 130 гр.	151,91823	0,00295	0,00605	0,02334	0,13						№ 7.179
Компот из кураги и изюма 180 гр	65,01886	0,00028	0,00000	0,01732	0,18	6,7	0,2			45,07	№ 7.4/10
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	64,17273	0,00257	0,00047	0,01625	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,21000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003						
Итого:	561,37773	0,01889	0,01850	0,08942	0,688	84,5	1,5		0,1	53,79	
Полдник											
Омлет с картофелем (запеченный) 150 гр.	116,71336	0,00642	0,00581	0,00982	0,15	52	1,3	0,1	0,2	0,95	№ 7.4/6/3
Чай с лимоном 180 гр	36,13432	0,00004	0,00000	0,00930	0,2	1,8				0,8	№ 7.11/10/1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	36,54000	0,00131	0,00016	0,00865	0,02						№ 7.050
Итого:	301,30814	0,00945	0,00695	0,05498	0,37	53,8	1,3	0,1	0,2	1,75	
Всего:	1345,15659	0,04320	0,04273	0,22458	1,692	333,1	4,9	0,2	0,5	56,41	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 «Садик» имени тов. И.В.



14 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Fe	B1	B2	Витам "С"	Т.К.
Второй завтрак										
Сок фруктовый 150 г Пром. Выпуска	63,69231	0,00076	0,00015	0,01531	0,15					
Итого:	63,69231	0,00076	0,00015	0,01531	0,15					
Завтрак										
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180 гр.	175,65175	0,00506	0,00656	0,02438	0,18	103,5	0,5	0,1	0,53	№ 7.16/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	121,04751	0,00249	0,00733	0,01703	0,034					№ 7.261
Кофейный напиток с молоком 200 гр	87,34320	0,00245	0,00248	0,01344	0,2	95,28	0,1	0,03	0,11	№ 7.13/10
Итого:	384,04246	0,01000	0,01636	0,05485	0,414	198,78	0,6	0,13	0,21	0,99
Обед										
Огурец консервированный 50 гр ром. Выпуска	5,19660	0,00033	0,00004	0,00099	0,05					№ 7.367-4
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне 200гр.	98,81695	0,00201	0,00349	0,01570	0,2	8,5	0,4			№ 7.060
Биточки (котлеты) из мяса кури 80 гр.	182,70443	0,01307	0,01286	0,00303	0,08	33,91	1,16	0,06	0,13	№ 7.5/9/4
Капуста тушеная 150г	94,55220	0,00352	0,00283	0,01755	0,15	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3 № 7.8/3
Напиток из шиповника 180 гр	74,02154	0,00043	0,00000	0,01963	0,18	3,7	0,2			80,1 № 7.15/10/1
Хлеб ржаной 35 гр Иод. Пром. Выпуска	65,16000	0,00260	0,00047	0,01649	0,035					№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,21969	0,00152	0,00018	0,01002	0,02					№ 7.050
Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003					
Итого:	562,67142	0,02349	0,01988	0,08342	0,718	128	2,87	0,11	0,2	111,4
Полдник										
Снежок 130 г Пром. Выпуска	110,39511	0,00378	0,00465	0,01585	0,15					№ 7.268
Запеканка из творога с морковью 150 гр	378,80211	0,01693	0,03011	0,01968	0,15	181	0,9	0,1	0,3	0,94 № 7.13/5/6
Повидло (Джем) 20гр. Пром. Выпуска	45,13154	0,00007	0,00000	0,01292	0,02					№ 7.185
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,21969	0,00152	0,00018	0,01002	0,02					№ 7.050
Итого:	576,54845	0,02230	0,03494	0,05847	0,34	181	0,9	0,1	0,3	0,94
Всего:	1564,24358	0,05654	0,07134	0,21205	1,622	507,78	4,37	0,34	0,71	113,33

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ



Немятовских И.В.

15 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам "С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 150 гр	52,71231	0,00050	0,00037	0,01284	0,15						
Итого:	52,71231	0,00050	0,00037	0,01284	0,15						
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 гр.	213,84083	0,00656	0,00644	0,03249	0,18	87,77	0,94	0,13	0,1	0,42	№ 7.15/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	147,76422	0,00522	0,00825	0,01981	0,034						№ 7.261
Сыр 9 гр.					0,09						№7.435/5
Какао с молоком 180 гр	93,81323	0,00298	0,00305	0,01382	0,18	100,58	0,99	0,03	0,13	0,50	№ 7.14/10/1
Итого:	455,41828	0,01476	0,01774	0,06612	0,484	188,35	1,93	0,16	0,23	0,92	
Обед											
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 гр.	92,92542	0,00136	0,00913	0,00414	0,05	16,15	3,4	0,02	0,05	0,92	№ 7.19/1/1
Свекольник со сметаной 180 гр	90,76708	0,00152	0,00473	0,01199	0,18	28,57	0,96	0,04	0,04	5,45	№ 7.5/2/2
Пудинг из мяса 80 гр.	130,74923	0,00557	0,01132	0,00078	0,08	30,77	2,08	0,03	0,13		№ 7.28/5
Макаронные изделия отварные 130 гр.	191,24058	0,00501	0,00412	0,03480	0,13	11,1	0,6	0,1			№ 7.н151-1
Компот из кураги 200гр.	69,87268	0,00049	0,00000	0,01871	0,2						№ 7.110
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	65,16000	0,00260	0,00047	0,01649	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,21969	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	682,93468	0,01807	0,02996	0,09694	0,695	86,59	7,04	0,19	0,22	6,37	
Полдник											
Яйцо отварное 20 гр. Пром. Выпуска	28,69477	0,00243	0,00206	0,00014	0,02						№ 7.1/6/1
Картофельное пюре 110 гр.	122,64729	0,00318	0,00377	0,01965	0,11	24,07	0,7	0,1	0,1	8,86	№ 7.173
Чай с лимоном 180 гр	36,11977	0,00004	0,00000	0,00930	0,18	1,78	0,05			0,8	№ 7. 11/10
Кондитерские изделия 25 гр ром. Выпуск	104,63538	0,00260	0,00130	0,01920	0,025						
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	37,74185	0,00136	0,00016	0,00894	0,02						№ 7.050
Итого:	329,83906	0,00961	0,00729	0,05723	0,355	25,85	0,75	0,1	0,1	9,66	
Всего:	1520,90433	0,04355	0,06135	0,24135	1,684	300,79	9,72	0,45	0,55	16,95	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Детский сад № 332 Немятовских И.В.



16 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам "С"	Т.К
Второй завтрак											
Сок фруктовый 150 г Пром. Выпуска	57,32308	0,00068	0,00014	0,01375	0,15						
Итого:	57,32308	0,00068	0,00014	0,01375	0,15						
Завтрак											
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 180 гр.	174,41529	0,00472	0,00635	0,02522	0,18	101,8	0,32	0,04	0,12	0,53	№ 7.17/4
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	129,51305	0,00251	0,00548	0,02367	0,057						№ 7.261
Кофейный напиток с молоком 200 гр	87,34320	0,00245	0,00248	0,01344	0,2	95,28	0,1	0,03	0,11	0,46	№ 7.13/10
Итого:	391,27154	0,00968	0,01431	0,06234	0,437	197,08	0,42	0,07	0,23	0,99	
Обед											
Салат из свеклы с чесноком 50 гр.	30,27877	0,00079	0,00136	0,00497	0,05						№ 7.143/1
Щи из свежей капусты со сметаной 180 гр	57,80332	0,00158	0,00277	0,00775	0,18	29,5	0,5			10,83	№ 7. 6/2/2
АЗУ 200 гр.	305,24483	0,01762	0,01747	0,01998	0,2					10,68	№ 7.152/6
Компот из изюма 180 гр.	68,96797	0,00017	0,00000	0,01838	0,18						№ 7.078/1
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	65,16000	0,00260	0,00047	0,01649	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	37,74185	0,00136	0,00016	0,00894	0,02						№ 7.050
Итого:	658,42878	0,03223	0,02576	0,08337	0,665	29,5	0,5			21,51	
Полдник											
Суп молочный с лапшой 180 гр.	97,22409	0,00329	0,00382	0,01252	0,18	79,7	0,23	0,03	0,09	0,42	№ 7. 21/2
Чай 180 гр,	34,63477	0,00000	0,00000	0,00908	0,2	3					№ 7. 10/10/1
Ватрушка с курагой 60гр.	183,38705	0,00479	0,00323	0,03564	0,06						№ 7.265
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,21969	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	357,46560	0,00960	0,00723	0,06726	0,46	82,7	0,23	0,03	0,09	0,42	
Всего:	1443,87991	0,05219	0,04743	0,22672	1,712	309,28	1,15	0,1	0,32	22,92	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ



Немятовских И.В.

17 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Минералы		B1	B2	Витам "С"	Т.К.
						Ca	Fe				
Второй завтрак											
Фрукты 150 гр	75,46323	0,00139	0,00009	0,02014	0,15						
Итого:	75,46323	0,00139	0,00009	0,02014	0,15						
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180 гр.	202,50456	0,00588	0,00561	0,03318	0,18	104,56	0,66	0,09	0,11	0,42	№ 7.14/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	116,79161	0,00228	0,00744	0,01560	0,034						№ 7.261
Сыр 9 гр. Пром. Выпуска					0,02						№7.435/5
Чай с молоком 180 гр	55,36293	0,00118	0,00127	0,01010	0,18	47,8	0,1			0,23	№ 7.12/10
Итого:	374,65910	0,00935	0,01432	0,05888	0,414	152,36	0,76	0,09	0,11	0,65	
Обед											
Помидор порционный 50гр. Пром. Выпуска	63,01369	0,00078	0,00245	0,01292	0,05						№ 7.098
Суп картофельный с рыбой 180 гр	151,03537	0,00969	0,00630	0,01461	0,18	24,6	0,91	0,09	0,07	6,95	№ 7.19/2/2
Плов из мяса кур 180 гр	236,09637	0,02131	0,00513	0,02908	0,18					1,48	№ 7.4/9/2
Компот из сухофруктов 200 гр.	71,50817	0,00049	0,00003	0,01799	0,2	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	№ 7.6/10,
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	59,65352	0,00238	0,00043	0,01510	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	31,03859	0,00111	0,00013	0,00734	0,02						№ 7.050
Итого:	519,11366	0,02765	0,01094	0,09018	0,665	39,08	1,23	0,1	0,09	58,59	
Полдник											
Запеканка из творога с яблоками 150	412,70802	0,01688	0,02982	0,02984	0,15	168,84	1,42	0,06	0,27	1,59	№ 7.16/5
Сгущенное молоко 20 гр Пром. Выпуска	48,56123	0,00119	0,00140	0,00925	0,02						№ 7.351
Кисель с витаминами "Витошка" 180 гр. Пром. Выпуска	69,66346	0,00019	0,00000	0,01786	0,2						№ 7. 504/2
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	37,74185	0,00136	0,00016	0,00894	0,02						№ 7.050
Итого:	568,67455	0,01962	0,03139	0,06590	0,39	168,84	1,72	0,06	0,27	1,59	
Всего:	1537,91054	0,05800	0,05674	0,23510	1,619	360,28	3,71	0,25	0,47	60,83	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 *Ирина Владимировна Немятовских* И.В.



18 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам "С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 140 гр	53,01703	0,00051	0,00051	0,01517	0,14						
Итого:	53,01703	0,00051	0,00051	0,01517	0,14						
Завтрак											
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180гр.	211,96884	0,00647	0,00634	0,03132	0,18	87,77	0,94	0,13	0,1	0,42	№ 11/4/1
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	103,88320	0,00294	0,00113	0,02664	0,034						№ 7.261
Повидло 10 гр. Пром. Выпуска					0,01						№7.185/5
Какао с молоком 180 гр	93,91641	0,00298	0,00305	0,01383	0,18	100,58	0,99	0,03	0,13	0,50	№ 14/10
Итого:	409,76845	0,01239	0,01052	0,07179	0,404	188,35	1,93	0,16	0,23	0,92	
Обед											
Огурец консервированный 40 гр Пром. Выпуска	5,27780	0,00033	0,00004	0,00101	0,04						№ 7.367-4
Борщ с морской капустой со сметаной 200гр	108,64027	0,00172	0,00623	0,01252	0,2	30,63	2,63	0,03	0,04	6,61	№ 7. 4/2/3
Биточки рыбные 80гр	116,67530	0,00855	0,00594	0,00696	0,08	27,75	0,38	0,04	0,05	0,37	№ 7.355-1
Картофельное пюре с морковью 150г	126,03656	0,00279	0,00466	0,01953	0,15	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2	№ 4/3
Компот из кураги и изюма 180 гр	65,05763	0,00028	0,00000	0,01732	0,18	6,69	0,16		0,1	45,1	№ 4/10
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	66,17813	0,00265	0,00048	0,01675	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,22969	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	530,09536	0,01785	0,01754	0,08410	0,705	109,1	4,2	0,17	0,29	60,28	
Полдник											
Омлет с сыром 150г	171,93403	0,01094	0,01298	0,00198	0,15	68,9	1,7		0,3		№ 7.167/1
Чай с лимоном 200 гр	36,15117	0,00004	0,00000	0,00930	0,2	1,78	0,05			0,8	№ 11/10
Кондитерские изделия 25 гр Пром. Выпуск	78,75000	0,00080	0,00070	0,02023	0,025						
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	58,37442	0,00210	0,00025	0,01386	0,02						№ 7.050
Итого:	345,20963	0,01389	0,01394	0,04537	0,395	70,68	1,75		0,3	0,8	
Всего:	1318,44205	0,04464	0,04251	0,21643	1,644	368,13	7,88	0,33	0,82	62,00	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 332 Немятовских И.В.



19 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам "С"	Т.К.
Второй завтрак											
Сок фруктовый 150 г Пром. Выпуск	57,32308	0,00068	0,00014	0,01378	0,15						
Итого:	57,32308	0,00068	0,00014	0,01378	0,15						
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180 гр.	167,17694	0,00461	0,00650	0,02352	0,18	101,42	0,52	0,05	0,1		7.7/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	109,75846	0,00248	0,00594	0,01701	0,034						№ 7.261
Кофейный напиток с молоком 200 гр	87,34320	0,00245	0,00248	0,01344	0,2	95,28	0,1	0,03	0,11	0,46	№ 13/10
Итого:	364,27860	0,00954	0,01492	0,05398	0,414	196,7	0,62	0,08	0,21	0,46	
Обед											
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	76,42343	0,00085	0,00538	0,00656	0,06	14,18	0,51	0,03	0,02	2,5	№ 29/1
Суп картофельный 180 гр.	94,33108	0,00164	0,00420	0,01329	0,18	15,19	0,5	0,05	0,04		№ 7.101-1
Бигус с мясом куры 230гр.	397,04622	0,02428	0,02756	0,01439	0,23						№ 7.350
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	65,46794	0,00036	0,00000	0,01742	0,18	9,07	0,28	0,01	0,02	63,07	№ 7/10
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	65,16000	0,00260	0,00047	0,01649	0,035						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	37,74185	0,00136	0,00016	0,00894	0,02						№ 7.050
Итого:	736,17051	0,03110	0,03777	0,07710	0,705	38,44	1,29	0,09	0,08	65,57	
Полдник											
Суфле творожное 150 гр.	326,89925	0,01437	0,02196	0,01630	0,15	163,07	0,74	0,05	0,02	0,27	№ 19/5
Сгущенное молоко 20 гр Пром. Выпуск	48,47262	0,00121	0,00143	0,00943	0,02						№ 7.351
Чай 180 гр	36,14262	0,00004	0,00000	0,00930	0,2	3				0,8	№ 7.10/10/1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,21969	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	453,73417	0,01714	0,02358	0,04506	0,39	166,07	0,74	0,05	0,02	1,07	
Всего:	1590,30157	0,05846	0,07641	0,18992	1,659	401,21	2,65	0,22	0,31	67,1	

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС № 332 Детский сад Немятовских И.В.



20 День

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Ca	Fe	B1	B2	Витам" С"	Т.К.
Второй завтрак											
Фрукты 150 гр	53,18603	0,00050	0,00038	0,01295	0,15						
Итого:	53,18603	0,00050	0,00038	0,01295	0,15						
Завтрак											
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 180 гр.	190,94003	0,00537	0,00624	0,02843	0,18	105,5	0,57	0,08	0,12	0,53	№ 19/4/2
Батон с маслом сливочным 30/4 34гр.	145,37726	0,00280	0,00670	0,02538	0,034						№ 7.261
Повидло 10 гр.					0,01						№ 7.185/5
Какао с молоком 180 гр	93,52191	0,00296	0,00304	0,01380	0,18	100,6	1		0,1	0,5	№ 14/10
Итого:	429,83921	0,01114	0,01598	0,06761	0,404	206,1	1,57	0,08	0,22	1,03	
Обед											
Икра кабачковая 50 гр	55,36826	0,00099	0,00447	0,00467	0,05						№ 7.275/1
Рассольник "Ленинградский" со сметаной 200гр.	87,89784	0,00202	0,00300	0,01420	0,2	16,76	0,54	0,05	0,04		№ 7.165-1
Печень по-строгановски 70 гр.	169,31660	0,01109	0,01258	0,00221	0,07	21,63	3,39	0,13	0,99	7,3	№ 9/8/4
Картофельное пюре 150г	205,87235	0,00470	0,00497	0,03728	0,15	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	№ 3/3
Компот из чернослива 200гр.	68,34653	0,00019	0,00000	0,01809	0,2	17,29	0,37	0,01	0,02		№ 7.028
Хлеб ржаной 35 гр Йод. Пром. Выпуска	46,71397	0,00186	0,00034	0,01180	0,03						№ 7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	34,24235	0,00123	0,00015	0,00810	0,02						№ 7.050
Итого:	667,75791	0,02209	0,02550	0,09635	0,72	92,8	5,39	0,31	1,15	18,04	
Полдник											
Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	246,58187	0,00803	0,00695	0,03915	0,18	113,42	0,91	0,07	0,06		7.43-2/3/1
Напиток изшиповника 180 гр.	57,94478	0,00001	0,00001	0,01462	0,18	3,68	0,19		0,01		7.15/10/1
Кондитерские изделия 25 гр	79,90809	0,00120	0,00070	0,01943	0,025						
Хлеб пшеничный 20 гр (Валетек-8) Пром. Выпуск	42,19147	0,00152	0,00018	0,01002	0,02						№ 7.050
Итого:	426,62621	0,01076	0,00785	0,08321	0,405	117,1	1,1	0,07	0,07		
Всего:	1555,83819	0,04449	0,04971	0,26013	1,679	416	8,06	0,46	1,44	19,07	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279270

Владелец Немятовских Ирина Владимировна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026