





№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, мг						Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	B1	B2	C			
												4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 251	Омлет натуральный	85,0	7,52	13,46	1,51	157,0	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15			
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-			
№ 6	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-			
№ 411	Чай с лимоном	180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83			
	Вода питьевая кипя- ченая(на весь день)	300,0												
<b>Итого:</b>			<b>9,81</b>	<b>17,43</b>	<b>26,70</b>	<b>309,7</b>	<b>82,8</b>	<b>2,38</b>	<b>0,085</b>	<b>0,336</b>	<b>2,98</b>			
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	100,0	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>			
<b>Обед</b>														
№ 88	Свекольник	200,0	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,3	0,12	0,1	12,35			
№ 292	Жаркое по - домашнему	170,0	27,53	7,47	21,95	265,0	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97			
№ 46	Винегрет овощной	60,0	0,82	3,7	5,1	56,88	13,92	0,51	0,03	0,03	6,2			
№ 390	Компот из яблок	180,0	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	0,85	0,009	0,007	1,55			
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-			
№ 1	Хлеб ржаной	38,0	1,98	0,46	16,83	81,1	11,02	0,76	0,005	0,049	-			
<b>Итого:</b>			<b>34,52</b>	<b>18,43</b>	<b>89,35</b>	<b>663,6</b>	<b>135,27</b>	<b>7,96</b>	<b>0,404</b>	<b>0,546</b>	<b>29,07</b>			
<b>Полдник</b>														
№ 458	Булочка	50,0	10,5	6,26	33,3	230,0	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04			
№ 416	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43			
<b>Итого:</b>			<b>14,17</b>	<b>9,45</b>	<b>49,12</b>	<b>337,0</b>	<b>195,0</b>	<b>1,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>1,47</b>			
<b>Итого за</b>			<b>58,9</b>	<b>45,71</b>	<b>174,97</b>	<b>1354,3</b>	<b>429,07</b>	<b>13,99</b>	<b>0,659</b>	<b>1,202</b>	<b>43,52</b>			

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C			
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№ 168	Каша манная с маслом	200,0	4,52	4,07	30,57	177,0	10,6	0,45	0,04	0,02				
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02				
№ 6	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006				
№ 412	Чай с лимоном	180,0	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-				2,83
	Вода питьевая кипя- ченая (на весь день)	300,0												
<b>Итого</b>			<b>11,45</b>	<b>13,94</b>	<b>54,76</b>	<b>401,7</b>	<b>206,6</b>	<b>1,31</b>	<b>0,085</b>	<b>0,106</b>				<b>2,97</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок яблочный</b>	180,0	<b>0,9</b>	-	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>				<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
№ 41	Салаг из моркови и яблок	60,0	0,59	4,04	4,3	57,3	13,42	0,64	0,01	0,01				4,0
№ 63	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04				10,29
№ 311	Котлета мясная	80,0	11,92	8,80	11,64	173,0	14,0	1,18	0,07	0,11				-
№ 372	Картофель отварной	155,0	3,05	4,17	24,08	146,0	16,2	1,36	0,16	0,1				21,98
№ 401	Компот из ягод	180,0	0,08	-	20,03	80,46	9,45	0,26	0,002	0,004				0,07
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02				-
№ 1	Хлеб ржаной	37,0	1,92	0,44	16,39	78,9	10,73	0,74	0,005	0,048				-
<b>Итого</b>			<b>29,43</b>	<b>20,36</b>	<b>93,87</b>	<b>706,86</b>	<b>123,27</b>	<b>10,47</b>	<b>0,423</b>	<b>2,43</b>				<b>14,37</b>
<b>Полдник</b>														
№ 432	Оладьи с джемом	130,0	9,05	8,11	55,15	330,0	101,4	1,68	0,18	0,16				0,47
№ 412	Чай с лимоном	180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-				2,83
<b>Итого</b>			<b>9,17</b>	<b>8,13</b>	<b>65,35</b>	<b>371,0</b>	<b>114,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>				<b>3,30</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,95</b>	<b>42,43</b>	<b>232,16</b>	<b>1555,56</b>	<b>456,67</b>	<b>16,3</b>	<b>0,708</b>	<b>3,03</b>				<b>22,67</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 168	Каша вязкая рисовая с маслом	200,0	3,09	4,07	32,09	177,0	5,7	0,45	0,03	0,02				
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02				
№ 6	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006				
№ 413	Чай с молоком	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	113,2	0,37	0,04	0,14				1,2
	Вода питьевая кипяченая(на весь день)	300,0												
<b>Итого</b>			<b>7,93</b>	<b>10,36</b>	<b>60,39</b>	<b>377,7</b>	<b>126,1</b>	<b>1,34</b>	<b>0,105</b>	<b>0,186</b>				<b>1,2</b>
<b>2 завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
№ 54	Икра кабачковая	60,0	0,54	2,82	3,55	41,76	10,9	0,36	0,01	0,01				3,31
№ 69	Суп картофельный с клецками	200,0	2,53	3,21	9,72	77,9	11,9	0,72	0,07	0,04				2,9
№ 299	Котлета мясная	80,0	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	1,20	0,08	0,13				0,12
№ 132	Капуста тушеная	200,0	3,98	7,42	18,98	158,0	111,6	1,50	0,06	0,08				32,74
№ 394	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005				0,36
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02				-
№ 1	Хлеб ржаной	38,0	1,98	0,46	16,83	81,1	11,02	0,76	0,005	0,049				-
<b>Итого</b>			<b>24,32</b>	<b>24,34</b>	<b>101,01</b>	<b>722,84</b>	<b>222,37</b>	<b>6,45</b>	<b>0,267</b>	<b>0,344</b>				<b>41,22</b>
<b>Полдник</b>														
№ 244	Вареники ленивые	105,0	14,83	10,86	15,31	218,0	95,3	0,58	0,06	0,22				0,19
№ 420	Кефир	180,0	5,22	4,50	7,20	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31				1,26
<b>Итого</b>			<b>20,05</b>	<b>15,36</b>	<b>22,51</b>	<b>308,0</b>	<b>311,3</b>	<b>0,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,53</b>				<b>1,45</b>
<b>Итого за день.</b>			<b>52,7</b>	<b>50,46</b>	<b>193,71</b>	<b>1452,54</b>	<b>675,77</b>	<b>10,75</b>	<b>0,532</b>	<b>1,08</b>				<b>53,87</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые ценность				Минеральные вещества, г			Витамины, г				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 101г	Суп молочный с крупой пшениной	200,0	5,8	5,48	18,57	146,8	161,9	0,54	0,11	0,2	0,91			
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-			
№ 6	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-			
№ 7	Сыр твёрдый	20,0	4,64	5,9	-	72,0	176,0	0,20	0,01	0,06	0,14			
№ 416	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43			
	Вода питьевая кипяченая(на весь день)	300,0												
<b>Итого</b>			<b>16,28</b>	<b>18,52</b>	<b>48,38</b>	<b>437,5</b>	<b>482,1</b>	<b>1,69</b>	<b>0,205</b>	<b>0,456</b>	<b>2,48</b>			
<b>2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>			
<b>Обед</b>														
№ 34	Салат из свеклы	60,0	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7			
№ 87	Суп картофельный с горохом	200,0	5,5	5,27	16,32	134,75	38,01	2,03	0,23	0,07	5,81			
№ 137	Рагу из овощей и птицы	200,0	3,24	17,36	18,26	242,0	51,4	1,18	0,10	0,10	11,06			
№ 418	Сок яблочный	180,0	0,90	-	18,18	76,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6			
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-			
№ 1	Хлеб ржаной	37,0	1,92	0,44	16,39	78,9	10,73	0,74	0,005	0,048	-			
<b>Итого</b>			<b>13,55</b>	<b>27,05</b>	<b>88,09</b>	<b>656,69</b>	<b>139,83</b>	<b>7,78</b>	<b>0,395</b>	<b>0,278</b>	<b>26,17</b>			
<b>Полдник</b>														
№ 608	Печенье	40,0	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-			
№ 420	Ряженка	180,0	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54			
<b>Итого</b>			<b>8,22</b>	<b>8,4</b>	<b>37,36</b>	<b>258,8</b>	<b>234,8</b>	<b>0,98</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>38,45</b>	<b>54,37</b>	<b>183,63</b>	<b>1396,99</b>	<b>872,73</b>	<b>12,65</b>	<b>0,67</b>	<b>0,984</b>	<b>39,19</b>			







№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность					Минеральные вещества, мг			Витамины, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	B1	B2	C						
<b>8 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
№ 101в	Суп молочный с крупой гречневой	200,0	5,97	5,48	17,1	142,4	160,9	1,13		0,11	0,22			0,91			
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51		0,03	0,02			-			
№ 6	Масло сливочное	5,0	0,08	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01		0,005	0,006			-			
№ 413	Чай с лимоном	180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32		-	-			2,83			
	Вода питьевая кипяченая(на весь день)	300,0															
<b>Итого</b>			<b>8,3</b>	<b>9,45</b>	<b>41,29</b>	<b>295,1</b>	<b>180,9</b>	<b>1,97</b>		<b>0,145</b>	<b>0,246</b>			<b>3,74</b>			
<b>2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>25,0</b>	<b>101,7</b>	<b>28,64</b>	<b>1,12</b>		<b>0,002</b>	<b>0,005</b>			<b>0,36</b>			
<b>Обед</b>																	
№ 88	Суп картофельный с вермишелью	200,0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	1,08		0,11	0,06			8,25			
№ 271	Котлета рыбная	80,0	11,99	4,05	7,67	115,0	47,3	0,59		0,06	0,1			0,82			
№ 339	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,44	137,3	36,98	1,01		0,14	0,11			18,16			
№ 37	Салат из свеклы с огурцами солеными	60,0	0,86	3,66	4,0	52,44	18,21	0,64		0,02	0,02			5,1			
№ 394	Компот из ягод	180,0	0,04	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12		0,002	0,005			0,36			
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51		0,03	0,02			-			
№ 1	Хлеб ржаной	38,0	1,98	0,46	16,83	81,1	11,02	0,76		0,005	0,049			-			
<b>Итого</b>			<b>22,75</b>	<b>16,16</b>	<b>105,0</b>	<b>660,99</b>	<b>172,75</b>	<b>5,71</b>		<b>0,367</b>	<b>0,364</b>			<b>32,69</b>			
<b>Полдник</b>																	
№ 456	Булочка	80,0	6,2	4,9	41,6	242,0	18,0	1,2		0,11	0,06			-			
№ 420	Кефир	180,0	5,22	4,5	7,2	90,0	216,0	0,18		0,07	0,31			1,26			
<b>Итого</b>			<b>11,42</b>	<b>9,4</b>	<b>48,8</b>	<b>332,0</b>	<b>234,0</b>	<b>1,38</b>		<b>0,18</b>	<b>0,37</b>			<b>1,26</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>42,87</b>	<b>35,03</b>	<b>220,09</b>	<b>1389,79</b>	<b>616,29</b>	<b>10,18</b>		<b>0,694</b>	<b>0,985</b>			<b>38,05</b>			





МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОСЕЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
«КРАСНАЯ ШАПОЧКА» РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Выполнение норм питания по перспективному меню в зимне - весенний период 2022-2023 г.

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 100%	75%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	среднее в г.	средн в %
1.	Молоко	450	337,5	90,0	133,0	268,0	514,0	498,0	217,0	411,0	432,0	290,0	498,0	336,0	100,0%
2.	Творог	40	30,0	94,0	-	-	80,0	-	-	94,0	-	-	-	26,8	89,0%
3.	Сметана	11	8,25	9,0	5,0	5,0	-	15,0	4,0	5,0	-	10,0	10,0	8,2	100,0%
4.	Сыр	6	4,8	20,0	-	-	-	15,0	-	-	-	15,0	-	5,0	104,0%
5.	Мясо	55,0	41,3	-	100,0	34,0	80,0	40,0	-	80,0	-	81,0	-	41,5	100,0%
6.	Птица	24	18,0	40,0	-	-	-	60,0	40,0	-	-	-	40,0	18,0	100,0%
7.	Рыба	37	27,8	53,0	-	-	-	-	40,0	-	75,0	-	-	24,7	89,0%
8.	Яйцо	24	18,0	40,0	60,0	-	3,0	2,0	60,0	8,0	-	6,0	13,0	19,2	106,0%
9.	Картофель	140,0	105,0	80,0	240,0	27,0	66,0	166,0	199,0	42,0	250,0	53,0	27,0	115,0	109,0%
10.	Овощи	220,0	165,0	138,0	178,0	113,0	366,0	219,0	220,0	87,0	85,0	200,0	150,0	175,6	106,0%
11.	Фрукты свежие	100	85,5	100,0	100,0	-	100,0	100,0	100,0	-	100,0	100,0	100,0	80,0	94,0%
12.	Соки	100	75,0	-	-	180,0	-	180,0	-	180,0	-	-	180,0	72,00	96,0%
13.	Хлеб ржаной	50	37,5	30,0	45,0	30,0	45,0	30,0	45,0	30,0	45,0	30,0	45,0	37,5	100,0%
14.	Хлеб пшенич.	80	60,0	60,0	60,0	60,0	74,0	60,0	60,0	74,0	74,0	60,0	60,0	64,2	107,0%
15.	Крупы,бобовые	43	32,25	54,0	12,0	44,0	50,0	16,0	-	16,0	16,0	64,0	39,0	31,1	96,0%
16.	Макароны	12	9	-	16,0	-	-	-	-	52,0	8,0	-	16,0	9,2	102,0%
17.	Мука	29	21,75	-	-	68,0	21,0	5,0	47,0	-	-	11,0	-	15,2	70,0%
18.	Масло сливоч.	21	15,75	14,0	14,0	17,0	17,0	16,0	17,0	16,0	16,0	23,0	13,0	16,3	103,0%
19.	Масло растит.	11	8,25	9,0	9,0	9,0	8,0	9,0	10,0	9,0	5,0	9,0	5,0	8,2	99,0%
20.	Кондитер. изд.	20	15,0	-	-	50,0	-	30,0	-	-	50,0	-	30,0	16,0	106,0%
21.	Чай	0,6	0,45	0,3	0,3	0,3	0,6	0,3	0,6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,36	80,0%
22.	Какао	0,6	0,45	-	2,0	-	-	-	-	-	-	-	2,0	0,4	89,0%
23.	Сахар	30	22,5	39,0	18,0	49,0	46,0	19,0	40,0	26,0	36,0	47,0	45,0	36,6	104,0%
24.	Дрожжи	0,5	0,4	-	-	1,2	2,0	-	-	-	1,6	-	-	0,38	95,0%
25.	Кофейный напиток	1,2	0,9	3,0	-	-	-	3,0	-	-	-	3,0	-	0,9	100,0%
26.	Печень	25,0	18,8	-	-	136,0	-	-	-	-	-	-	-	13,6	72,0%

Всего в данном документе прошнуровано,  
пронумеровано, скреплено печатью и  
подписано

*Г.В. Пилержинская*

Заведующий МБДОУ «Новоселовский  
детский сад «Красная шапочка»»

Г.В. Пилержинская

