Максимова Надежда Витальевна

Подписано цифровой подписью: Максимова Надежда Витальевна
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 39" ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, 1.2.643.100.3=120B303635313535343535363631, 1.2.643.3.131.1.1=120C313832323031373435343032, email=odw91@mail.ru, givenName=Надежда Витальевна, sn=Максимова, cn=Максимова Надежда Витальевна
Дата: 2024.11.02 11:27:27 +04'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	Mg	C			
День № 1													
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом (крупа рисовая, соль, масло слив.)	200	6.1	5.4	26.7	72	4	0.2	0.06	9.6	182	ек.3/4	
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	22	1	0	0.2	0	63		
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2.8	16	52.93	0.06	0	0	0.26	98	уфа4/10	
Выход		**488**	**17.61**	**17.57**	**63.45**	**158.03**	**5.47**	**0.2**	**0.27**	**9.86**	**483.46**		**28.41%**
2 завтрак	Кефир	120	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	потр.уп.	
Выход		**120**	**3**	**0.1**	**4**	**126**	**0**	**0.04**	**15**	**1**	**51**		**6.98%**
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной(вегетарианские), (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., сметана 15 %масло раст., соль)	200	1.6	2.6	6.5	86.5	1.3	0.1	0.1	20.7	55	ек.8/2	
	Гуляш из мяса говядины (говядина 1 кат., масло слив., лук репч., мука пшен., соль)	70	8.94	9.42	2.82	22.68	1.5	0.08	0.08	1.92	132	ек.11/8	
	Каша гречневая вязкая с маслом (крупа гречневая, масло слив.)	150	4.95	4.28	27	8.25	8.25	0.08	0.15	3.37	167.25	ек.10/4	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0.5	0	18.3	43.41	6.38	0.62	0	6.38	72	ек.6/10	
	Салат из белокочанной капусты(капуста белокочанная, морковь, масло растит. сахар, соль)	60	0.6	2.4	3.54	18.86	0.24	0	0	13.5	63	тк.5/1	
	Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный	25/30	1.67/2.4	0.35/0.3	8.33/14.55	8.75/6.75	1.2/.05	0.1/0	0/0	0/0	44.17/72	потр.уп.	
Выход		**680**	**16.59**	**18.7**	**58.16**	**179.7**	**17.67**	**0.88**	**0.33**	**45.87**	**489.25**		**39.58%**
Уплотненный полдник	Какао с молоком(какао, молоко, сахар)	200	3.9	3.5	22.9	147.6	1.6	0.1	0.2	7.1	135	ек.14/10	
	Зразы или рулет из рыбы (минтай неразд., хлеб, лук репч., масло слив., яйца кур., мука пшен., масло раст.)	80	9	4.8	8.6	41	0.8	0.1	0.1	0.5	114	ек.18/8	
	Картофельное пюре(картофель, молоко, масло слив.)	130	2.69	3.64	17.85	32.15	0.95	0.09	0.09	9.27	117	ттк1/3	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**430**	**16.92**	**12.21**	**54.35**	**226**	**3.95**	**0.34**	**0.39**	**16.87**	**401.33**		**25.03%**
Итого за 1 день		**1718**	**54.12**	**48.58**	**179.96**	**689.73**	**27.09**	**1.46**	**15.99**	**73.6**	**1425.04**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 2			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом (кр.геркулес, молоко, масло слив.)	200	7.2	8.46	20.88	85.08	0.48	0.16	0.16	0.16	189	уфа	
	Чай с молоком и сахаром (чай, сахар)	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Салат из свежей моркови с расти. маслом(морковь, сахар, масло растит.)	60	0.42	2.4	3.96	35.07	0.24	0	0	1.56	38.4		
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
Выход		**508**	**11.23**	**15.63**	**51.89**	**131.45**	**1.15**	**0.16**	**0.17**	**1.72**	**393.86**		**29.31%**
2 завтрак	Кефир	120	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	потр.уп.	
Выход		**120**	**3**	**0.1**	**4**	**126**	**0**	**0.04**	**15**	**1**	**51**		**6.92%**
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репч., морковь, масло раст., мука, масло слив., яйцо)	200	1.67	2.27	11.53	10.27	0.6	0.07	0.07	5.27	74	уфа	
	Капуста тушеная с мясом говядины (говядина 1 кат., капуса белок., лук репч., морковь, мука пшен., сахар, масло раст.)	230	4.67	2.18	18.13	124.4	1.73	0.13	0.13	44.53	125.33	ек.8/3	
	Компот из сухофруктов(сухофрукты, сахар)	200	3	2.8	16	52.93	0.06	0	0	0.26	98	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.55	6.75	0.5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1.67	0.35	8.33	8.75	1.2	0.1	0	0	44.17	потр.уп.	
Выход		**685**	**13.41**	**7.9**	**68.54**	**203.1**	**4.09**	**0.3**	**0.2**	**50.06**	**413.5**		**39.53%**
Уплотненный полдник	Кисель из повидла	200	0.09	0	27	5.4	0.09	0	1.8	5.4	108	ек.6/10	
	Пудинг из творога(творог нежирный, молок, крупа манная, сахар, яйца курин., сметана 15 %, масло слив.)	150	6.1	5.4	26.7	72	4	0.2	0.06	9.6	182	ек.3/4	
	Подлив из повидла	50	0.2	0	26	5.6	0.6	0	0	0.2	264.4	ек.	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**420**	**7.72**	**5.67**	**84.7**	**88.25**	**5.29**	**0.25**	**1.86**	**15.2**	**589.73**		**24.24%**
Итого за 2 день		**1733**	**35.36**	**29.3**	**209.13**	**548.8**	**10.53**	**0.75**	**17.23**	**67.98**	**1448.09**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 3			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	Mg	C			
Завтрак	Каша гречневая молочнаяс маслом сливочным (крупа гречневая, сахар, молоко, масло слив.)	200	4.59	5.76	28.44	139.14	0.72	0.09	0.18	11.43	184.5	ек.53	
	Кофейный напиток	200	5.49	4.77	9.09	226.8	1.8	0.07	26.1	2.7	101.7	уфа258	
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	22	1	0	0.2	0	63	ек.1/6	
	Повидло	20	0.1	0	13	2.8	0.3	0	0	0.1	132.2	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
Выход		**508**	**18.69**	**19.9**	**71.28**	**401.84**	**4.23**	**0.16**	**26.49**	**14.23**	**621.86**		**28.18%**
2 завтрак	Кефир	120	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	потр. Уп.	
Выход		**120**	**3**	**0.1**	**4**	**126**	**0**	**0.04**	**15**	**1**	**51**		**6.66%**
Обед	Суп картофельный с яйцом (лук репч., масло слив., морковь, яйцо кур., картофель)	200	2	6.4	9.9	80.3	1.5	0.1	0.1	16.9	105	стан.	
	Картофель отварной, мясо кур отваное в соусе(масло растит, кура 1 кат., молоко, лук репч.)	230	14.2	16	198.8	45.7	2.2	0.2	0.2	13.9	282	ек.85	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	60	3.37	6.49	8.09	36.07	1.44	0.03	21.64	0	104.21	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0.5	0	18.3	43.41	6.38	0.62	0	6.38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.55	6.75	0.5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1.67	0.35	8.33	8.75	1.2	0.1	0	0	44.17	потр.уп.	
Выход		**745**	**24.14**	**29.54**	**257.97**	**220.98**	**13.22**	**1.05**	**21.94**	**37.18**	**679.38**		**41.32%**
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	130	4.59	3.29	28.08	11.09	0.61	0.09	0	0	162.93	ек.43/3	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	80	8.83	4.8	3.73	36.42	0.69	0.08	0.08	2.06	92.95	ек.4/7	
	Какао с молоком	200	0.9	0.18	17.2	12.6	2.52	0.02	7.2	3.6	77.4	тк 442	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**430**	**15.65**	**8.54**	**54.01**	**65.36**	**4.42**	**0.24**	**7.28**	**5.66**	**368.61**		**23.85%**
Итого за 3 день		**1803**	**61.48**	**58.08**	**387.26**	**814.18**	**21.87**	**1.49**	**70.71**	**58.07**	**1720.85**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 4													
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, сахар, масло слив.)	200	6.5	6	31.2	126.2	1.4	0.2	0.1	5.7	206	ек.11/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
Выход		**448**	**10.11**	**10.77**	**58.25**	**137.5**	**1.83**	**0.2**	**0.11**	**5.7**	**372.46**		**26.00%**
2 завтрак	Кефир	120	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	потр. Уп.	
Выход		**120**	**3**	**0.1**	**4**	**126**	**0**	**0.04**	**15**	**1**	**51**		**6.96%**
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной (капуста белок., картофель, крупа перловая, морковь, сметана 15 %, масло раст., лук репч.)	200	1.8	4.4	10.1	81.1	1.3	0.1	0.1	16.6	88	ек.16/2	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина 1 кат., хлеб, масло слив.)	80	11.4	11.1	5.2	16.5	1.7	0	0.1	1.1	167	ек.14/8	
	Пюре картофельное	150	1.96	5.54	12.46	75.81	1.5	0.12	55.85	3.23	110.31	ек.10/3	
	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Салат из отварной свеклы и моркови с растит. маслом(свекла, морковь, масло растит.)	60	0.48	3	2.64	10.9	0.36	0	0	2.7	43.8	тк.	
	Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный	25/30	1.67/.2.4	0.35/0.3	8.33/14.55	8.75/6.75	1.2/0.5	0.1/0	0/0	0/0	44.17/72	потр.уп.	
Выход		**690**	**15.84**	**24.04**	**37**	**184.51**	**4.88**	**0.22**	**56.05**	**23.63**	**435.11**		**40.05%**
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар)	200	3	2.8	16	52.93	0.06	0	0	0.26	98	уфа4/10	
	Ватрушка творожная(мука пшеничная, молоко, яйца курин., творог, сахар, соль, масло растит.)	65	5.5	5.3	17	39.3	0.45	0.01	0.01	0.01	137.8	ект	
	Суп молочный с лапшой(вермишель, молоко,масло слив., сахар)	180	3.4	3.7	12	121.1	0.7	0.1	0.1	6.4	95	ттк43/3	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**465**	**13.23**	**12.07**	**50**	**218.58**	**1.81**	**0.16**	**0.11**	**6.67**	**366.13**		**26.99%**
Итого за 4 день		**1723**	**42.18**	**46.98**	**149.25**	**666.59**	**8.52**	**0.62**	**71.27**	**37**	**1224.7**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
День № 5													
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манна, масло слив.,молоко, сахар)	200	5.3	5.1	27.5	127.5	0.8	0.1	0.1	6.7	178	ек.5/4	
	Кисель с повидлом(крахмал, повидло, сахар)	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Повидло	20	0.1	0	13	2.8	0.3	0	0	0.1	132.2	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
Выход		**468**	**9.01**	**9.87**	**67.55**	**141.6**	**1.53**	**0.1**	**0.11**	**6.8**	**476.66**		**26.47%**
2 завтрак	Кефир	120	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	ек.6/10	
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	22	1	0	0.2	0	63	ек.1/6	
Выход		**160**	**8.1**	**4.7**	**4.3**	**148**	**1**	**0.04**	**15.2**	**1**	**114**		**9.05%**
Обед	Борщ со сметаной (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен.,сметана 15 % масло раст.)	200	1.8	4.3	8.6	89.9	1.5	0.1	0.1	19.4	81	ек.2/2	
	Жаркое по-домашнему (масло слив., морковь, говядина 1 кат., картофель, лук репч.)	200	9.6	12.4	18.8	24	2	0.13	34.27	9.33	224.93	тк 258	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0.5	0	18.3	43.41	6.38	0.62	0	6.38	72	ек.6/10	
	Салат из отварной свеклы(свекла, масло растит.)	60	1.67	6.67	9.83	46.83	0.67	0	0	37.5	105	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный	25/30	1.67/2.4	0.35/0.3	8.55/14.55	8.75/6.75	1.2/.05	0.1/0	0/0	0/0	44.17/72	потр.уп.	
Выход		**660**	**13.57**	**23.37**	**55.53**	**204.14**	**10.55**	**0.85**	**34.37**	**72.61**	**482.93**		**37.33%**
уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой (минтай неразд., картофель, лук репч., масло раст., морковь)	180	7.2	4.1	13	73	1.6	0.1	0.1	15.4	119	ек.30/2	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (яйца кур., дрожжи, мука пшен., сахар, масло слив., повидло, масло раст.)	80	4.8	2.06	48.46	24.91	0.9	0	0	0.23	228.57	ек.17-2/12	
	Кофейный напиток с молоком(кофейный напиток, молоко, сахар)	200	0.9	0.18	17.2	12.6	2.52	0.02	7.2	3.6	77.4	тк 442	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**480**	**14.23**	**6.61**	**83.66**	**115.76**	**5.62**	**0.17**	**7.3**	**19.23**	**460.3**		**27.15%**
Итого за 5 день		**1768**	**44.91**	**44.55**	**211.04**	**609.5**	**18.7**	**1.16**	**56.98**	**99.64**	**1533.89**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 6			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным (масло слив, крупа пшеничн., сахар, соль)	200	6.5	6	31.2	126.2	1.4	0.2	0.1	5.7	206	ек.15/4	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2.8	16	52.93	0.06	0	0	0.26	98	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
Выход		**448**	**12.91**	**13.57**	**67.65**	**190.23**	**1.87**	**0.2**	**0.11**	**5.96**	**444.46**		**28.75%**
2 завтрак	Кефир	120	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	потр.уп.	
Выход		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**		**0.00%**
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной(капуста белок., картофель, морковь, лук репч., сметана 15 %, масло раст.)	200	1.6	. 2.6	6.6	34.8	0.6	0	0	11.1	56	ек.6/2	
	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	130	4.59	3.29	28.08	11.09	0.61	0.09	0	0	162.93	ек.43/3	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (говядина 1 кат., мука пшен., лук репч., масло слив.)	80	12.8	12.7	4.6	51.5	1.6	0	0.1	0.4	184	ек.7/8	
	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растит. маслом(капуста белокоч, морковь, сахар, масло растит., соль)	60	0.6	2.4	3.54	16.86	0.24	0	0	13.5	37.8	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий , хлеб пшеничнй	25/30	1.67/2.4	0.35/.03	8.33/14.5 5	8.75/6.75	1.20.5	0.1/0	0/0	0/0	44.17/72	потр.уп.	
Выход		**670**	**19.79**	**20.99**	**49.42**	**114.45**	**3.07**	**0.09**	**0.1**	**25**	**466.73**		**43.00%**
уплотненный полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с луком и яйцами (мука пшен., масло раст., яйца, соль, дрожжи, сахар, лук репч., масло слив.)	70	5.32	7.71	17.04	31.12	0.85	0.05	0.1	1.67	160.16	уфа	
	Икра свекольная (свекла, лук репч., масло раст.)	150	6.32	12.17	15.17	67.63	2.7	0.06	40.58	0	195.39	тк 56	
	Какао с молоком(какао, молоко, сахар)	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**440**	**13.17**	**20.15**	**43.81**	**104.2**	**4.17**	**0.16**	**40.68**	**1.67**	**416.88**		**28.24%**
Итого за 6 день		**1558**	**45.87**	**54.71**	**160.88**	**408.88**	**9.11**	**0.45**	**40.89**	**32.63**	**1328.07**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 7			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (масло слив., крупа рисовая,молоко, крупа пшено, сахар)	200	5	5.9	25.6	137.7	0.8	0.1	0.2	4.7	175	ек.16/4	
	Чай с молоком и с сахаром (чай, молоко,сахар)	200	1.4	1.5	15.8	53.2	0.1	0	0.1	0.3	80	ек.13	
	Салат из свежей моркови с растит маслом(морковь, растит. масло, сахар)	60	0.42	2.4	3.96	8.64	0.24	0	0	1.56	38.4	тк10/1	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
	Повидло	20	0.1	0	13	2.8	0.3	0	0	0.1	132.2	ек.	
Выход		**528**	**10.33**	**14.57**	**78.81**	**213.44**	**1.85**	**0.1**	**0.31**	**6.66**	**566.06**		**29.45%**
2 завтрак	Кефир	120	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	потр.уп.	
Выход		**120**	**3**	**0.1**	**4**	**126**	**0**	**0.04**	**15**	**1**	**51**		**6.69%**
Обед	Свекольник со сметаной (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст.,сметана 15 %, сахар)	200	1.7	4.4	11.7	83.9	1.8	0.1	0.1	15	93	ек.5/2	
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (картофель, говядина 1 кат., лук репч., яйца кур., масло слив., масло раст.)	200	12.29	11.27	22.4	23.36	1.27	0.06	0.06	11.52	242.56	ек.36/8	
	Соус сметанный (масло раст., мука пшен., сметана, сахар)	50	1.23	3	9.77	2.21	0.37	0.03	0.01	8.27	71.21	тк364	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0.5	0	18.3	43.41	6.38	0.62	0	6.38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.55	6.75	0.5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1.67	0.35	8.33	8.75	1.2	0.1	0	0	44.17	потр.уп.	
Выход		**705**	**19.79**	**19.32**	**85.05**	**168.38**	**11.52**	**0.91**	**0.17**	**41.17**	**594.94**		**39.32%**
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (масло слив., крупа ячневая, сахар)	150	4.23	3.9	20.28	82.03	0.91	0.13	0.07	3.71	133.9	ек.15/4	
	Булочка "Творожная" (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо кур., дрожжи, творог, масло под.)	70	7.8	7.4	24.6	36.7	0.4	0	9.7	0	196.1	ект	
	Кофейный напиток	200	0.9	0.18	17.2	12.6	2.52	0.02	7.2	3.6	77.4	тк 442	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**440**	**14.26**	**11.75**	**67.08**	**136.58**	**4.43**	**0.2**	**16.97**	**7.31**	**442.73**		**24.54%**
Итого за 7 день		**1793**	**47.38**	**45.74**	**234.94**	**644.4**	**17.8**	**1.25**	**32.45**	**56.14**	**1654.73**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 8			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, масло слив.)	200	3.09	5.27	4.67	147.21	0.51	0	0	6.81	98.57	ек.56	
	Кисель из повидла(повидло, крахмал, сахар)	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
Выход		**448**	**6.7**	**10.04**	**31.72**	**158.51**	**0.94**	**0**	**0.01**	**6.81**	**265.03**		**24.99%**
2 завтрак	Кефир	120	3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	ек.6/10	
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	22	1	0	0.2	0	63	ек.1/6	
Выход		**160**	**8.1**	**4.7**	**4.3**	**148**	**1**	**0.04**	**15.2**	**1**	**114**		**8.92%**
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло.раст., соль)	200	4.3	4	15.9	70.7	2	0.2	0.1	12.3	118	ек.17/2	
	Картофель отварной	150	1.82	5.11	11.27	40.21	0.78	0.09	0.09	3.03	112.7	ек.10/3	
	Суфле куриное(кура 1 кат, яйца курин.,масло слив., мука пшен., молоко, соль, масло раст.)	80	12.2	13.1	2.1	31.9	1.3	0.1	0.1	3.9	175	ттк2/9	
	Салат из белокочанной капусты с морковью (масло раст., картофель, морковь, лук репч., соль)	60	0.6	2.4	3.54	16.86	0.24	0	0	13.5	37.8	тк 5/1	
	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.55	6.75	0.5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1.67	0.35	8.33	8.75	1.2	0.1	0	0	44.17	потр.уп.	
Выход		**745**	**23.19**	**25.26**	**62.29**	**175.37**	**6.04**	**0.49**	**0.29**	**32.73**	**585.67**		**41.55%**
Уплотненный полдник	Какао с молоком (какао,молоко, сахар)	200	3	2.8	16	52.93	0.06	0	0	0.26	98	уфа4/10	
	Рыба, запеченная в омлете (рыба минт неразд, мука пшен., яйца крин. молоко, масло слив.)	70	10.67	2.93	2.27	32.67	0.53	0.15	33.6	0.15	78.53	ттк1/7	
	Свекла тушеная в сметанном соусе(свекла, масло слив., сахар,сметана 15%, мука пшен.)	150	2.52	2.7	14.18	50.46	2	0.03	26.1	0.87	106.41	тк 347	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**440**	**17.52**	**8.7**	**37.45**	**141.31**	**3.19**	**0.23**	**59.7**	**1.28**	**318.27**		**24.54%**
Итого за 8 день		**1793**	**55.51**	**48.7**	**135.76**	**623.19**	**11.17**	**0.76**	**75.2**	**41.82**	**1282.97**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 9			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C			
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным (сахар, масло слив., молоко, соль, курпа пшеничная, крупа кукурузная)	200	6	6	27.4	140	0.9	0.1	0.2	4.7	188	ек.57	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2.9	13.4	144.3	0.7	0.1	0.1	7.1	90	ек.13/10	
	Повидло	20	0.1	0	13	2.8	0.3	0	0	0.1	132.2	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
Выход		**468**	**12.51**	**13.67**	**74.25**	**298.2**	**2.31**	**0.2**	**0.31**	**11.9**	**550.66**		**27.48%**
2 завтрак	Кефир	120	3	1	4	126	1	0.04	15	1	51	потр.уп.	
Выход		**120**	**3**	**1**	**4**	**126**	**1**	**0.04**	**15**	**1**	**51**		**7.05%**
Обед	Суп-пюре из разных овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., мука пшен., масло слив., молоко, соль)	200	2.7	3.6	9.5	101.4	1.2	0.1	0.1	15.2	81	ек.27/2	
	Гренки (сухарики) (хлеб)	15	1.29	0.12	16.11	3.17	0.17	0.05	0	0	39.45	ек.34/2	
	Картофельное пюре(картофель, молоко,масло слив.)	150	4.2	6.4	37.5	24.2	2.1	0.15	0.15	9	209	ттк1/3	
	Рулет из мясат говядины с яйцом(говядина 1 кат, яйцо кур. масло растит, соль)	70	10.5	13.5	0.55	12.2	2.1	0	0.15	0.15	210	тк74	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0.5	0	18.3	43.41	6.38	0.62	0	6.38	72	ек.6/10	
	Салат из отварной свеклы с морковью и растит. маслом(свекла, морковь, масло растит.)	60	0.48	3	2.64	10.9	0.36	0	0	2.7	43.8	тк.21./1	
	Хлеб дарницкий , хлеб пшеничный	30/15	2/1.2	0.4/0.15	10/9.7	10.5//4.6	1.2/0.4	0.1/0	0/0	0/0	53/36	потр.уп.	
Выход		**695**	**19.67**	**26.62**	**84.6**	**195.28**	**12.31**	**0.92**	**0.4**	**33.43**	**655.25**		**40.81%**
Уплотненный полдник	Соус сладкий из повидла(повидло, мука пшен., масло слив., сахар)	50	1.2	2.9	13.5	34.1	0.1	0	4.7	0.2	85.3	ек.	
	Сырники из творога(творог нежирный, мука пшеничн., яйца курин., масло растит.)	150	20.4	4.7	16.3	90.7	0.4	0	19.4	0.2	191.3	ек.3/4	
	Чай с молоком и с сахаром (чай, сахар)	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
Выход		**420**	**23.13**	**7.87**	**41.4**	**130.25**	**1.12**	**0.05**	**24.1**	**0.4**	**337.93**		**24.66%**
Итого за 9 день		**1703**	**58.31**	**49.16**	**204.25**	**749.73**	**16.74**	**1.21**	**39.81**	**46.73**	**1594.84**		**100.00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C			
День № 10													
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манна, масло слив.,молоко, сахар)	200	5.3	5.1	27.5	127.5	0.8	0.1	0.1	6.7	178	ек.5/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3.36	0.42	20.37	9.66	0.4	0	0	0	100.8	потр.уп	
	Салат из свежей моркови с растит. маслом(морковь, сахар, масло растит.)	15	2.88	4.06	0.51	35.07	0.98	0.01	0.05	0	51.7		
	Масло сливочное	6	0.05	4.35	0.08	1.44	0.01	0	0.01	0	39.66	ек.5/1	
Выход		**463**	**11.79**	**13.93**	**55.06**	**173.87**	**2.21**	**0.11**	**0.16**	**6.7**	**396.16**		**25.75%**
2 завтрак	Кефир	120	0.3	0.1	4	126	0	0.04	15	1	51	потр.уп.	
Выход		**120**	**0.3**	**0.1**	**4**	**126**	**0**	**0.04**	**15**	**1**	**51**		**6.67%**
Обед	Суп картофельный с крупой перловой (картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч.)	200	2.3	3.7	14.5	24.7	0.8	0.1	18.4	4.5	104.6	тк 80	
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) (капуста белок., говядина 1 кат., крупа рисовая, масло раст., мука пшен., масло слив.)	230	12.47	12.93	8.86	64.49	1.6	0	0.1	4.06	212.31	ек.31/8	
	Соус сметанный (сметана 15 %, мука пшенич.,)	50	1.28	4.96	6.36	11.16	0.48	0	0	2.16	84.8	ек.16	
	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	6.6	0.2	0.02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.55	6.75	0.5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1.67	0.35	8.33	8.75	1.2	0.1	0	0	44.17	потр.уп.	
Выход		**735**	**20.32**	**22.24**	**59.2**	**116.05**	**4.6**	**0.2**	**18.5**	**10.72**	**543.88**		**40.88%**
Уплотненный полдник	Уха рыбацкая (рыба минтай неразд,яйца курин., лук репч.,картофель, морковь, масло раст.)	180	5.7	2.4	7.9	28	0.8	0.1	29.5	4.1	76.9	тк 84	
	Булочка школьная (мука пшен., сахар, дрожжи, масло слив., яйца кур., масло раст.)	80	6.4	1.96	37.24	12.04	0.56	0	0	0	219.2	ек.4	
	Хлеб дарницкий	20	1.33	0.27	5	5.25	0.6	0.05	0	0	35.33	потр.уп.	
	Кофейный напиток с молоком (коф.напиток, молоко, сахар)	200	3	2.8	16	52.93	0.06	0	0	0.26	98	уфа4/10	
		480	**16.43**	**7.43**	**66.14**	**98.22**	**2.02**	**0.15**	**29.5**	**4.36**	**429.43**		**26.70%**
Итого за 10 день		**1798**	**48.84**	**43.7**	**184.4**	**514.14**	**8.83**	**0.5**	**63.16**	**22.78**	**1420.47**		**100.00%**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 39» города Воткинска Удмуртской Республики

Утверждено
Приказом заведующего
от «19» 09 2024 года
№ 213-ОД

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 лет (осенне-зимний период)