

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетиче ская ценность ккал	№ рецептуры
10-ый день							
Завтрак	Сельдь соленая с луком	50	5,78	10,7	0	92,48	92
	Картофельное пюре	160	2,4	4,8	20,43	138	321
	чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1
	итого	450	18,53	16,84		523,64	
2-ой завтрак	яблоки	88	0,35	0	9,91	41,04	368
	итого	88	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,42	10,08	8,31	129,65	100407
	Борщ из свежей капусты на м/б	200	11,39	6,76	8,65	192	16
	Котлеты мясные тушеные	70	11,92	8,8	11,64	173	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,71	39	228,63	127
	Подливка томатная	50	0,61	3,46	3,13	47,17	
	Компот фруктовый	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	2
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
	Итого за обед	830	24,82	21,48	109,06	790,52	
полдник	Хлеб с повидлом ,т/о	10/30	2,94	4,64	16,38	184	№ 2
	Ряженка	200	6,0	4	9,2	140	180
	итого	240	9,4	8,52	42,18	282,8	
	Итого:		60,94	58,7	197,33	1920,26	

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетическ ая ценность ккал	№ рецептура
9-ый день							
Завтрак	Омлет натуральный	120	14,1	23,84	1,86	207,48	68
	Икра кабачковая, т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	53
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1
	итого	390	14,29	22,25	45,3	444,84	
2 завтрак	яблоки	88	0,35	0	01.09. 91	41,04	368
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	17
	Суп гороховый на м/б	200	5,49	5,27	16,32	135	80
	Гуляш из отварного мяса в т/с	135	16,95	5,36	66,98	222,5	105
	Каша ячневая	130	3,6	3,75	26,75	200,5	131
	Компот из с\ фруктов	200	0,44	0,02	27,76	85,92	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	87
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
	итого	815	28,1	23,64	107,43	751,43	
Полдник	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	168
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	3
	итого	448	7,16	9,62	50,07	515,64	
	Итого:		59,55	55,51	202,8	1571,72	

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
	8-ой день						
Завтрак	Вареники ленивые	140	14,48	19,8	23,9	338,4	79
	Соус молочно-сметанный, т/о	50	1,4	4,6	2,2	57	158
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	390	21,86	19,19	75,46	559,4	
2-ой завтрак	ябłоки	88	0,35	0	9,91	41,04	368
	итого	88	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Салат из отварной свеклы с р\м	100	1,42	10,8	8,31	129,65	100407
	Борщ из свежей капусты на м/б	200	4,8	6,9	26,4	192	16
	Плов из курицы	180	14,22	10,8	33,15	284,7	160
	Компот из с\ф	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	150,64	38
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	1
	Итого за обед	730				734,43	
Полдник	Каша манная на молоке	200	8	10,3	31,3	263,4	62
	чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	3
	итого	440					
	Итого:		62,09	50,62	254,38	1957,21	

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетическ ая ценность ккал	№ рецептуры
	7-ой день						
Завтрак	Рыба тушеная в овошах, в т/с	85/30	14,05	6,74	2,62	147,65	98
	Каша пшеничная	130	3,6	3,75	26,75	200,5	129
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	150,64	38
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за завтрак	440	10,95	16,91	60,45	498,08	
2 завтрак	Яблоки	88	0,35	0	9,91	41,04	368
обед	суп с клецками м/б	200	4,64	5,97	23,27	158,8	31
	Голубцы ленивые с мясом и рисом, в т/с	200	13,63	13,25	5,63	228,29	72
	Компот из с\ фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1
	Итого	660	36,38	19,59	122,43	782	
Полдник	вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
	варенец	200	8,6	2,5	15,37	140	180
	итого	230	16,17	17,27	52,64	441,11	
	Итого:		63,5	53,47	235,52	1721,19	

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетическ ая ценность ккал	№ рецептуры
	6-ой день						
Завтрак	макаронны отварные с сыром	150	11,17	10,28	56,80	342,2	317
	Хлеб с маслом	38	3,06	9,43	18,27	170	7
	чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за завтрак	400	13,98	15,78	77,87	529,8	
2-ой завтрак	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41,04	368
	Итого 2 завтрак	88	0,35	0	9,91	41,04	
обед	Салат из свежкы с солеными огурцами	100	1,36	8,09	7,65	108,92	100403-1
	Борщ со свежей капусты на м/б	200	4,8	6,9	26,4	192	16
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	22,54	17,33	22,13	334,08	106
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	2
	Итого за обед	720	32,16	15,24	129,87	784,38	
Полдник	Икра кабачковая, т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	53
	Ййцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	213
	Кофейный напиток	200	0,1	,0	12,7	58,5	179
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	150,64	38
	Итого за полдник	315					
	Итого:		59,01	66,96	218,54	1615,42	

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
	5 - ый день						
Завтрак	Сельдь соленая с луком	50	5,78	10,7	0	92,48	92
	Картофельное пюре	160	3,06	4,8	20,43	138	321
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	150,64	38
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за завтрак	470	18,45	17,74	64,15	486,4	
2-ой завтрак	яблоки	88	0,35	0	9,91	41,04	368
	итого	88	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	17
	Суп вермишелевый на м/б	200	2,9	2,5	21	58,9	25
	Котлета из говядины	70	10,4	11,62	5,74	222,5	№ 282
	Каша ячневая	130	3,6	3,75	26,75	200,5	131
	Подливка томатная т/о	50	0,61	3,46	3,13	47,17	
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	21,66	113	376
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
	Итого за обед	770	24,63	19,11	119,7	741,54	
Полдник	булочка	30	3,88	12,0	9,24	164,8	
	варенец	200	8,6	2,5	15,37	140	180
	итого	230	12,02	10,4	43,61	281,1	
	Итого:		64,1	47,65	237,96	1572,24	

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетиче ская ценность ккал	№ рецептуры	
4-ый день								
Завтрак	Омлет натуральный	120	14,01	23,84	1,86	207,48	216	
	Икра кабачковая , т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	53	
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1	
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Итого за завтрак	360	13,68	21,73	66,61	499,18		
	яблоко	88	0,35	0	9,91	41,04	368	
2 завтрак	итого							
обед	Салат из отварной свеклы ,р/м	100	1,42	10,8	8,31	129,65	100407	
	Борщ на м/б из свежей капусты	200	4,8	6,9	26,4	192	16	
	Жаркое по-домашнему	180	22,54	17,33	22,13	334,08	106	
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	87	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1	
	Итого за обед	730	29,37	23,46	95,77	678,82		
Подзник	Суп молочный из макарон	200	7,18	6,5	23,54	181	93	
	Хлеб с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	3	
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393	
	Итого	448	14,71	26,45	47,45	515,64		
	Итого:		57,76	71,64	203,83	1737,64		

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетиче ская ценность	№ реценгуры	
3-ий день								
Завтрак	Запеканка творожная с фруктами	130	13,38	21,15	17,29	330,04	№ 83	
	Соус сметанный сладкий, т/о	50	0,7	2,04	2,93	37	354	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Итого за завтрак	380	17,52	30,55	41,59	551,04		
2-ой завтрак	яблоко	88	0,35	0	9,91	41,04	368	
	итого	88	0,35	0	9,91	41,04		
Обед	Салат из квашеной капусты, лука, р/м	60	0,96	6,06	1,8	65,4	17	
	Суп гороховый на м/б	200	4,62	15,97	21,0	135	80	
	Плов из куриного мяса	180	14,22	10,8	33,15	284,7	160	
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1	
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1	
	Итого за обед	765	27,34	16,52	116,56	841,35		
Полдник	Каша манная на молоке	200	8	10,3	31,3	263,4	62	
	Хлеб с маслом	30,5	2,3	4,36	14,62	108	№ 3	
	Кофейный напиток	200	0,1	0	12,7	58,5	179	
	Итого за полдник	440	14,81			499,7		
	Итого:		59,81	49,86	196,8	1958,09		

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетиче ская ценность ккал	№ рецептуры
2-ой день							
Завтрак	Рыба тушеная в овошах, в т/соусе	100	14,05	11,1	6,75	147,65	98
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	317
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1
	чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за завтрак	470	13,04	17,42	58,93	378,18	
2-ой завтрак	яблочки	88	0,35	0	9,91	41,04	96
	итого	88	0,35	0	9,91	41,04	
Обед	Салат из отварной свеклы с р ъм	100	1,42	10,08	8,31	129,65	100407
	Борщ из свежей капусты на м/б	200	4,8	6,9	26,4	192	16
	Гуляш из отварного мяса. в т/соусе	135	15,93	15,5	5,36	222,5	105
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,71	39	228,63	127
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	1
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	1
	Итого за обед	760	29,93	28,21	105,02	774,03	
Полдник	вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
	варенец	200	8,6	2,5	15,37	140,0	180
	Итого за полдник	240	12,48	16,8	54,6	304,6	
	Итого:		53,1	57,43	230,85	1604,67	

**Перспективное меню на осень - зима период
2024-2025 г.**



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ – д/с № 24
Н.В. Солохина
«31» 08. 2024 г.

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Энергетиче ская ценность ккал	№ рецептур ы	
	1 - ый день							
Завтрак	Каша рисовая с яблоками и изюмом	200	6,2	12,7	40	259,1	№86	
	Хлеб с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	№3	
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393	
	Итого за завтрак	405	8,62	17,08	64,82	408,1		
2 завтрак	Яблочки свежие	88	0,35		9,91	41,04	368	
	итого	88	0,35		9,91	41,04		
Обед	Суп пшениный на м/б	200	3,83	1,86	17,02	102,62	80	
	Овощное рагу с мясом в т/с	180	17,6	12,2	81,4	282,2	137	
	Компот из с\фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	2	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	1	
	Итого за обед	650	28,31	15,1	158,56	661,18		
Полдник	Икра кабачковая, т/о	60	0,72	2,83	4,63	46,8	53	
	Дйцо отварное	45	5,7	5,2	0,3	70,7	25	
	Кофейный напиток	200	0,1		12,7	58,5	179	
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	150,64	38	
	итого	300	15,1	21,1	37,9	405,1		
	Итого:		51,98	52,58	373,58	1522,47		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945424
Владелец Солохина Наталья Владимировна
Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025